

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни)

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности (мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения)

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

На сегодняшний день в Интернет-пространстве действуют целые деструктивные сообщества – «клубы самоубийств», направленные на скрытую пропаганду социально-психологических установок суицидального поведения среди подростков.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков и их родителей
8-800-2000-122
(звонок бесплатный для всех жителей России)

СОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и семей»
г. Смоленск, ул. Неверовского, д. 26
тел./факс: **(4812) 38-31-42**
сайт: <http://smol-cpms.ru/>

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ОГКУЗ «Смоленская областная клиническая психиатрическая больница»
(оказание консультаций, в т. ч. по профилактике суицидального поведения у детей и подростков)
(4812) 42-76-58
(круглосуточно)

ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ

**«ДЕТСКИЙ И ПОДРОСТКОВЫЙ
СУИЦИД»**



**СОХРАНИТЕ ЖИЗНЬ СВОЕМУ
РЕБЁНКУ**

Отдел опеки и попечительства
Комитета по образованию
Администрации муниципального образования «Гагаринский район»
Смоленской области

ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- Прямое или косвенное выражение ребенком желаний умереть или убить себя/высказывания о нежелании продолжать жить.
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просмотр видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры с присутствием суицидального контента и т. п.
- Резкое изменение поведения: неряшливый вид, утрата интереса к любимым занятиям, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей).
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита, бессонница, кошмары во сне.
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение, раздражительность, «беспричинные слезы».
- Внезапное снижение успеваемости, рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины.
- Прощание (может принять форму благодарности людям за помощь в разное время).

СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ!

Ребёнок всегда готовится к самоубийству заранее, сообщая о своих намерениях достаточно широкому кругу близких людей. Иногда прямо, иногда завуалировано он подаёт сигналы о своём психологическом неблагополучии. Нельзя его игнорировать.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Постарайтесь поговорить с ребёнком «по душам», избегая прямых вопросов, если ребенок сам затронул эту тему.
- Попробуйте выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником.
- Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора.
- **Незамедлительно обратитесь к детскому психологу или психиатру.** Это поможет уберечь Вашего ребёнка от трагического поступка.