

## **Рекомендации родителям по оказанию помощи детям в предотвращении суицидального поведения:**

- Откажитесь от авторитарности и приказного тона в общении с ребенком.
- Стройте отношения на основе договора, просьб, объяснений.
- Seriously относитесь ко всем угрозам со стороны ребенка. Помните, подростки не имитируют суицид.
- Дайте почувствовать ребенку, что вам не безразличны его проблемы.
- Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – неэффективный способ решения проблем.
- Прибегните к помощи авторитетных для подростка людей.
- Обратитесь вместе с подростком в психоневрологический диспансер, к детскому или подростковому психиатру.
- Не бойтесь попросить о помощи.

## **Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе**

### **I. Поведенческие**

- Внезапные изменения в поведении и настроении.
- Склонность к безрассудным поступкам.
- Расставание с дорогими вещами
- Приобретение средств для совершения суицида
- Приготовление к уходу
- Пренебрежение внешним видом
- «Туннельное» сознание
- II. Вербальные
- Прощание
- Шутки о желании умереть
- Сообщение Уверение в беспомощности и зависимости

### **о конкретном плане суицида**

- Медленная, маловыразительная речь
- Высказывание самообвинений

- III. Эмоциональные
- Бездёжность, беспомощность.
- Переживание горя.
- Признаки депрессии.
- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерное опасение или страхи.
- Чувство собственной мало значимости.
- Рассеянность или растерянность.

### **Причины возникновения суицидального поведения у подростков**

- Несформированное понимание смерти.
- Отсутствие идеологии в обществе.
- Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.
- Дисгармония в семье.
- Саморазрушаемое поведение.
- Реакция протеста на внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
- Депрессия.

### **Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков**

- Эмоциональная привязанность к родным и близким
- Выраженное чувство долга, обязательность
- Боязнь причинения себе физ. ущерба
- Учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих
- Наличие жизненных, творческих и др. планов
- Наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении
- Умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности
- Интерес к жизни
- Уровень религиозности
- Негативная проекция своего внешнего вида после суицида