

## **Уважаемые родители!**

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в колледже, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к подростку может помочь предотвратить беду! Беду со страшным названием «СУИЦИД»...

### **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

- На сегодняшний день существуют риски суицидального поведения у детей и подростков.
- Повод для суицида может быть, с точки зрения взрослых, пустяковый.
- У детей недостаточно опыта переживания, страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Подростку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

### **СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!**

#### **Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:**

- высказывания о нежелании жить: «Скоро всё закончится...», «У вас больше не будет проблем со мной», «Всё надоело, я никому не нужен и т.д.;
  - частые смены настроения;
  - изменения в привычном режиме питания, сна;
  - рассеянность, невозможность сосредоточиться;
  - стремление к уединению;
  - потеря интереса к любимым занятиям;
  - раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей;
  - пессимистические высказывания: «У меня ничего не получится», «Я не смогу» и т.д.;
- резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;  
употребление психоактивных веществ;  
чрезмерный интерес к теме смерти.

#### **ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:**

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка.
- Окружить ребёнка вниманием и заботой.
- Обратиться за помощью к психологу.
- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.