

Уважаемые родители!

Вспомните, пожалуйста, часто ли Вы обсуждаете со своим ребенком что-либо, кроме его учебных дел. Что Вы знаете о его взаимоотношениях с друзьями, а, возможно, и недругами?.. Об увлечениях своего подростка?..

Ваше внимательное отношение к Вашему ребенку может помочь предотвратить беду со страшным названием «суицид» !..

Решение уйти из жизни не принимается ребенком «вдруг». Он думает об этом неделями, а, возможно, месяцами. И все это время он будет демонстрировать тревожные сигналы.

На какие признаки нужно обратить особое внимание:

- резкое изменение поведения. Например, подросток теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений;
- разговоры подростка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях;
- появление у подростка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете;
- попытки подростка уединиться, если они ранее были ему не присущи;
- склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость;
- скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость;
- брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих;

- склонность к неоправданно рискованным поступкам;

- чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность»;

- тревога беспредметная (не могу сказать по поводу чего тревожусь), тревога предметная (знаю и говорю по поводу чего тревожусь);

- ожидание непоправимой беды, страх;

- постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий;

- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;

- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем;

- дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

Что можно и нельзя делать родителям, если Вы поняли, что подросток задумывается о суициде:

НЕЛЬЗЯ:

- стыдить и ругать ребенка за его намерения;

- недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения;

- предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию.

МОЖНО:

- необходимо помочь разобраться в причинах суицида;

- необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида даже в случае демонстративного или шантажного поведения. Возможно подросток не видит другого способа решения своей проблемы, кроме суицида, и обращается

за помощью к окружающим, чтобы его услышали, ему помогли, остановили;

- не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

- сохраняйте спокойствие, предлагайте поддержку и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;

- не бойтесь задавать вопросы о суицидальных намерениях, поощряйте откровенность;

- больше слушайте, чем говорите, стремитесь чтобы подросток говорил о проблеме, страхах, это снижает уровень отрицательных эмоций.

Телефоны доверия для детей и родителей

✓ Кризисная помощь детям и подросткам СПб, ул. Чапыгина, д. 13

тел. **576-10-10 (круглосуточный)**

✓ Общероссийский детский телефон доверия:

8-800-2000-122 (круглосуточно,

бесплатно)

✓ Городской консультативно-диагностический Центр для детей «ЮВЕНТА»

тел. **(812) 251-00-33**

✓ Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых института Гармония

тел. **(812)708-40-41**

✓ Кабинет психологической помощи при Клинике неврозов

Тел.: **(812) 323-43-43**

Сайты помощи подросткам (анонимные консультации онлайн):

✓ www.pomoschryadom.ru

✓ www.твоятерритория.онлайн