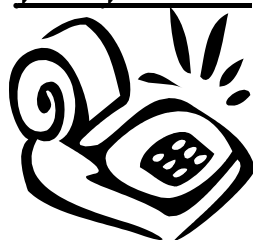




**Два мира есть
у человека:
Один, который нас
творил,
Другой, который мы
от века
Творим по мере наших
сил.**

**ГАУСО «ТЦСПСД «Веста»
в НМР
г.Нижнекамск
ул. Тукая 18**



**Тел. 8(8555) 42-46-63
8(8555) 41-53-53**



**Памятка
для родителей
по профилактике
суицида**



Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Причины появления суицида:

- *Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- *Резкое повышение общего ритма жизни
- *Социально-экономическая дестабилизация
- *Алкоголизм и наркомания среди родителей
- *Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- *Алкоголизм и наркомания среди подростков
- *Неуверенность в завтрашнем дне
- *Отсутствие морально-этических ценностей
- *Потеря смысла жизни
- *Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- *Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни



Признаки готовности ребенка к суициду:

- *Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- *Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- *Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- *Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- *Внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- *Плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- *Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- *Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- *Безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- *Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- *Самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- *Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Советы, которые помогут изменить ситуацию:

*Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

*Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчатые и неопределенны.

*Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

*Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

*Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.