**Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида**

Уважаемые Родители! Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками… Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ - 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. - Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ. Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия: - Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной…», « все 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 ребенка 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 ребенка; - Окружить ребенка 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

**Памятка для родителей по профилактике суицида**

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

*Будьте бдительны!* Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с «врагами», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

*Также следует обратить особое внимание на:* - утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие; - появление тяги к уединению, отдаление от близких людей; - резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы; - плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины; - склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам; - потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне; - 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