МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

# СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

# с углубленным изучением отдельных предметов № 122

620134, г. Екатеринбург, ул. Ангарская, 54 «А», тел/факс: 322-92-96

**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 поминанием

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.

**ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!**

**Экстренная психологическая помощь в России**

**для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.**