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 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.

**Экстренная психологическая помощь в России**

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