

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение** – это поведение, проявляющееся в форме суицидальных мыслей, замыслов и намерений, а также соответствующего эмоционального фона - суицидальных переживаний, суицидальных высказываний или же практических суицидальных действий различных типов.

**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ! СУЖДЕНИЕ, ЧТО ЛЮДИ,  
РЕШИВШИЕСЯ НА СУИЦИД, НИКОМУ НЕ ГОВОРЯТ О  
СВОИХ НАМЕРЕНИЯХ, НЕВЕРНО!**

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

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, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

## **Обратите особое внимание на 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.