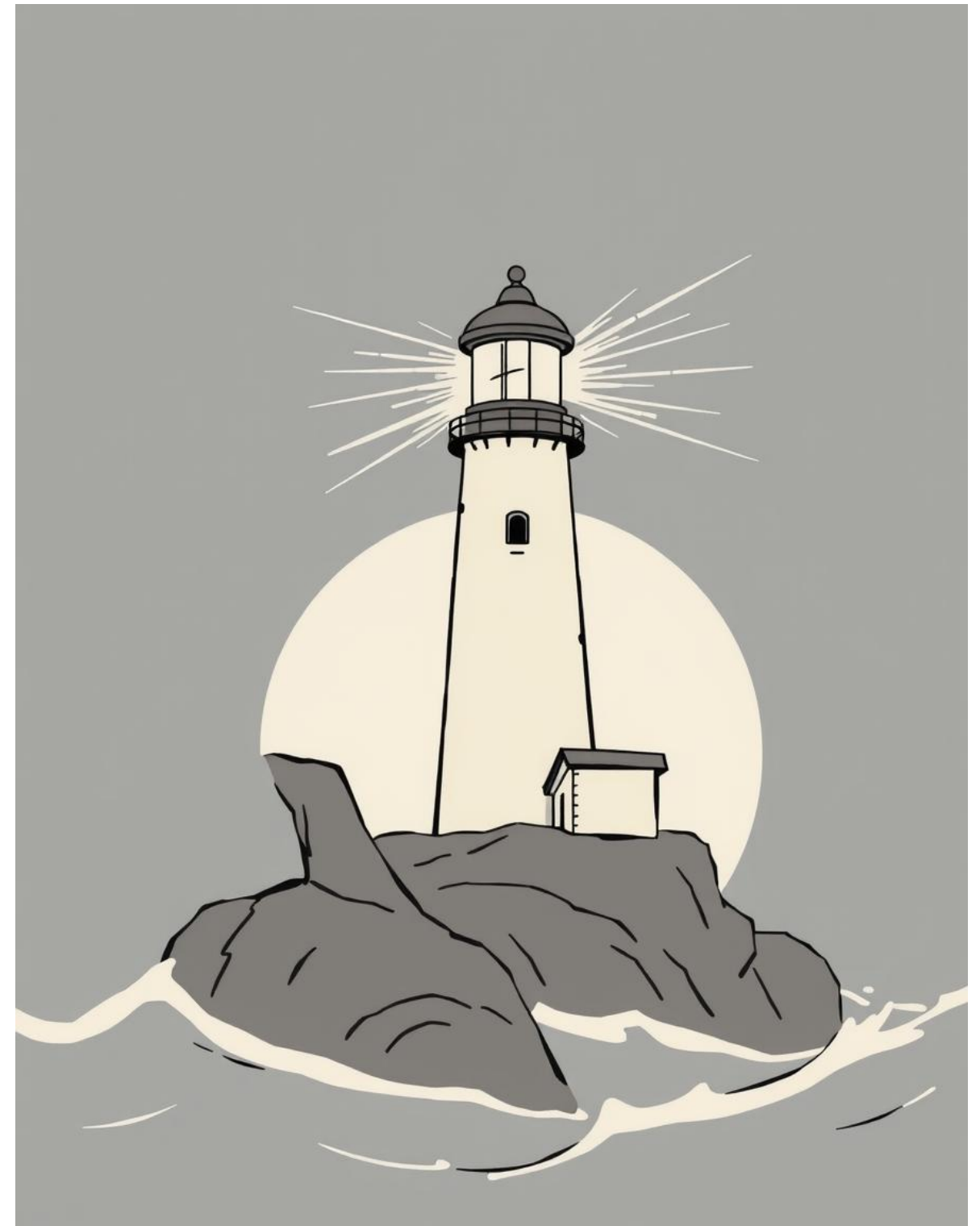


Памятка для родителей:

"Профилактика суицида среди подростков"



# Почему это важно?

*Понимание глубины проблемы – первый шаг к защите вашего ребенка.*



1

## Тревожная статистика

Суицид является третьей по частоте причиной смерти среди подростков в России, подчеркивая критическую необходимость внимания к этой теме.

2

## Возраст максимального риска

Пик суицидального риска приходится на возраст 14-16 лет, период гормональных изменений и интенсивного социального давления. Однако бдительность нужна и в более раннем возрасте.

3

## Крик о помощи

**80% попыток** – это не твердое желание умереть, а отчаянный крик о помощи и невозможность справиться с эмоциональным грузом в одиночку.

# Нельзя игнорировать!

*Обратите внимание на эти ключевые изменения в поведении, которые могут сигнализировать о серьезном внутреннем кризисе!*

## Признаки эмоционального неблагополучия:



### Резкие перемены в поведении

Необъяснимая замкнутость, внезапная агрессия, полный уход от прежнего круга общения и семейных активностей.



### Потеря интересов

Отсутствие мотивации к учебе, резкое ухудшение успеваемости, отказ от любимых хобби, спорта, творчества.



### Симптомы депрессии

Продолжительное подавленное или раздражительное настроение, нарушения сна (бессонница или гиперсомния), постоянная усталость.



### Подготовительные действия

Раздача личных, особо ценных вещей. Необычная "уборка дел", написание прощальных писем или совершение визитов/звонков с "прощальным" подтекстом.



### Вербальные сигналы

Открытые высказывания о смерти, самоубийстве, бессмысленности жизни, или завуалированные намеки: "Скоро вам станет легче", "Я всем надоел".



# Факторы риска:

## *Конфликты и насилие*

Систематические конфликты в семье, физическое или эмоциональное насилие, травля (буллинг) со стороны сверстников.

## *Потери и тяжелые ситуации*

Переживание несчастной любви, смерть близкого человека, развод родителей или другие тяжелые, травмирующие жизненные обстоятельства.

## *Деструктивное влияние*

Подражание негативным кумирам, активное участие в социальных сетях и группах, пропагандирующих суицидальную тематику.

## *Аддиктивное поведение*

Употребление психоактивных веществ: алкоголя, наркотиков, что значительно снижает способность к самоконтролю и критическому мышлению.



# Оценка суицидального риска



## Действия и сигналы:

1

### Планирование и организация

Резкое, необъяснимое улучшение настроения (когда "решение принято"), прощальные записки, приведение "дел" в порядок.

2

### Вербализация намерений

Прямые угрозы самоубийством, частые разговоры о смерти, поиск информации о способах суицида в интернете.

3

### Рискованное поведение

Безрассудные поступки, попытки самоповреждения (порезы, ожоги), неоднократные уходы из дома, побеги.

4

### Эмоциональная дестабилизация

Крайняя изоляция, длительная бессонница, неконтролируемые вспышки гнева, ощущение полного отсутствия контроля над эмоциями.

# Что делать, если вы заметили признаки?

*Правильная реакция – залог спасения.  
Ваши действия должны быть спокойными, но решительными.*

## **Не игнорируйте!**

Никогда не отмахивайтесь от тревожных сигналов фразами типа "это пройдет" или "ты просто привлекаешь внимание". Серьезно отнеситесь к каждому намеку.

## **Активное слушание**

Спросите прямо: "Как я могу тебе помочь?", "Тебе настолько плохо, что ты думаешь о самоубийстве?". Слушайте, не перебивая и не предлагая немедленных решений.

## **Спокойный разговор**

Начните разговор в спокойной обстановке. Проявите искреннюю заботу и сочувствие. Избегайте осуждения, критики и нравоучений.

## **Обратитесь к специалистам**

Срочно обратитесь за профессиональной помощью. Это может быть школьный психолог, психиатр, кризисный центр или телефон доверия.



## Конструктивное взаимодействие

*Ключ к доверию – это уважение и открытость.*

*Переходите от контроля к партнерству.*

### **Постоянный контакт**

Регулярно интересуйтесь жизнью ребенка: не только учебой, но и его чувствами, переживаниями, друзьями. Будьте источником стабильности.

### **Переход от авторитаризма к сотрудничеству**

Избегайте жесткого авторитарного стиля. Учитесь договариваться, объясняйте причины своих запретов и ограничений. Поощряйте самостоятельность.

### **Фокус на будущем**

Вдохновляйте подростка, помогайте ему ставить реалистичные краткосрочные и долгосрочные цели. Говорите о перспективах и возможностях, которые открывает жизнь.

### **Обмен опытом и эмоциями**

Обсуждайте важные философские темы (смысл жизни, ценности), а также делитесь собственным жизненным опытом и эмоциями. Это создает атмосферу безусловного доверия.

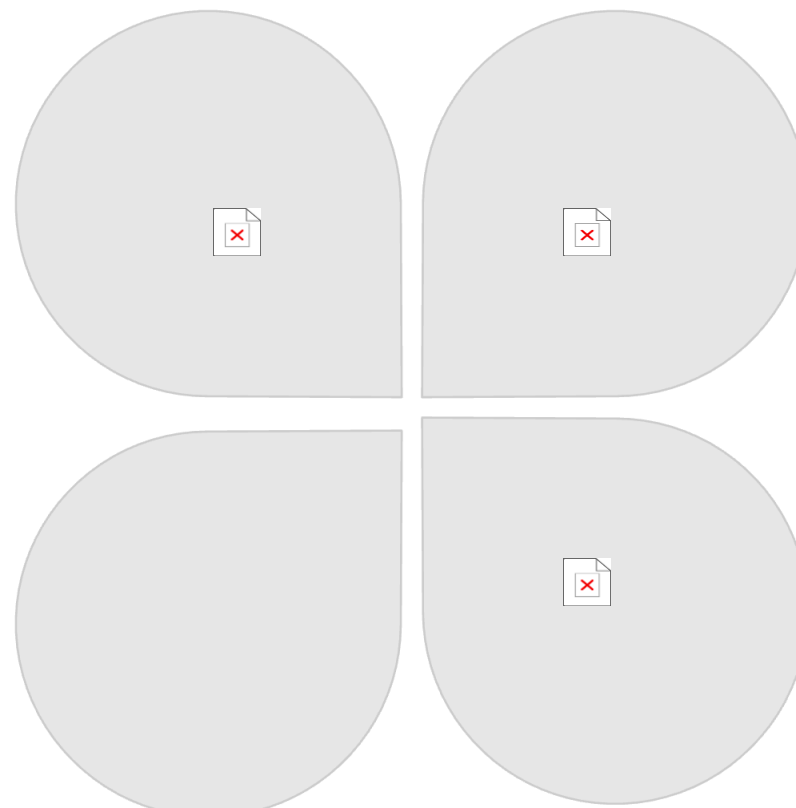
# Лучшая профилактика - это создание защитной среды

## ***Любовь и уважение***

Сформируйте в доме атмосферу безусловной любви, принятия и уважения, где каждый член семьи ценится и ощущает свою нужность.

## ***Доступ к помощи***

Сделайте так, чтобы ребенок знал, куда он может обратиться за профессиональной и конфиденциальной помощью в случае кризиса.



## ***Наблюдение***

Будьте внимательны к малейшим изменениям в поведении, настроении и привычках. Раннее выявление проблемы критически важно.

## ***Здоровый образ жизни***

Активно поощряйте занятия спортом, соблюдение режима сна и отдыха, а также развитие хобби, которые приносят радость и чувство успеха.



**Лучшая защита – это дом, где подросток чувствует себя в безопасности и любимым.**

# Что делать при обнаружении признаков?



1

## **Немедленные действия**

- Не паникуйте, сохраняйте спокойствие
- Поговорите с ребенком наедине, в спокойной обстановке
- Слушайте без осуждения и критики
- Не оставляйте подростка одного
- Обратитесь к специалистам немедленно

2

## **Куда обращаться?**

- Скорая помощь: 103 или 112
- Телефон доверия: 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно)
- Школьный психолог или социальный педагог
- Психиатр или психолог в поликлинике
- Кризисный центр вашего города
- Детский психиатрический стационар

# Помните: выход есть всегда!



Суицид – это не решение, а крик о помощи от человека, который не видит другого способа справиться с болью.

Ваша любовь и внимание, проявленные вовремя, могут спасти жизнь вашего ребенка и вернуть ему надежду.

Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам. Кризисные ситуации преодолеваются легче и эффективнее вместе!

***Будьте рядом!***

***Слушайте!***

***Любите!***