

**Здравствуйтесь, уважаемые родители! Тема детского и подросткового суицидального поведения остается очень острой.**

**Ознакомьтесь с информацией, которая может предупредить такое поведение наших детей!**

**Выделяются несколько признаков готовности ребенка к суициду, на которые следует обратить особое внимание:**

- личностные изменения, такие как: сильная тревога или беспокойство, возбуждение или излишнее пассивность;
  - утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
  - чувство безразличия и безнадежности относительно происходящего;
  - изменение обычного распорядка дня, включая режим питания или сна;
  - пренебрежение собственным видом, неряшливость;
  - появление желания к уединению, изоляция от близких людей;
  - резкие перепады настроения, 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, игрушками или деньгами, раздаривание их;
  - стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощения за все, что было;
  - самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;
- разговоры о снижении ценности жизни, фантазии на тему смерти;  
разговоры и размышления ребенка о том, что он никому не нужен;
- письменные либо словесные указания на суицид, либо угрозы.

**Вы можете принять следующие меры, чтобы защитить своего ребенка:**

- Замечайте депрессивные или тревожные состояния подростка. Не ждите, пока ваш подросток придет к вам сам. Если вашему ребенку грустно, тревожно или вам кажется, что он испытывает затруднения, спросите, что случилось, и предложите свою помощь.
- Будьте внимательными к подростку. Когда подросток думает о самоубийстве, то чаще всего сообщают о своем тревожном состоянии поведением и действиями. Слушайте, что говорит ваш ребенок, и смотрите, как он себя ведет. Никогда не игнорируйте угрозы самоубийства и не объясняйте это подростковой демонстративностью.
- Не поощряйте изоляцию. Одобряйте желание подростка проводить время с поддерживающими друзьями и семьей.
- Поощряйте здоровый образ жизни. Помогите подростку питаться здоровой пищей, заниматься спортом и соблюдать режим сна и бодрствования.
- Поддержите подростка в период лечения. Если подросток проходит курс психотерапии или приема лекарственных препаратов, объясните ему, что это важно, помогите подростку следовать рекомендациям психолога, врача. Расскажите ему, что возможно, потребуется время, чтобы почувствовать себя лучше. Кроме того, поддерживайте своего ребенка в занятиях, которые помогут ему восстановить уверенность в себе.
- Не бойтесь обращаться к специалисту-психологу нашей школы. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.