

Необходимые условия профилактики суицидального риска:

- благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе);
- насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.);
- возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;
- помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;
- устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные;
- контроль использования ребенком Интернет-ресурсов.



Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей (звонок анонимный)	8-800-2000-122
Телефон доверия Управления МВД России по Нижнему Новгороду	8 (831) 268-23-32
Телефон экстренной психологической службы ГБУДО НО ЦППМСП	8 (831) 293-10-93

Полезные телефоны:

Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Нижегородской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Памятка для родителей по вопросам выявления ранних признаков суицидального поведения у несовершеннолетних



Нижний Новгород, 2019

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.

Группы суицидального риска – это дети и подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- имеющие серьезные проблемы в учебе;
- не имеющие друзей;
- склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания);
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);

- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы: «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 упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

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, неадекватную реакцию на слова, беспричинные слезы;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- потерю аппетита, плохое самочувствие, бессонницу, 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.