

**ВАШ РЕБЕНОК В  
ОПАСНОСТИ!**

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте, такие попытки подразделяются на: истинные, демонстративные и шантажные. Абсолютную опасность представляют, безусловно, истинные попытки, однако важно помнить, что любая суициdalная попытка чрезвычайно опасна.

Суицидальное поведение ВСЕГДА сопряжено с наличием психического расстройства, степень тяжести этого расстройства и объём необходимой помощи может определить только врач-психиатр.

### **Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить - попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей. У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать. Проследите, спит ли ваш ребенок в ранние утренние часы.
- В рисунках прослеживается символика, популярная в «группах смерти»: киты, бабочки, единороги.
- Состоит в группах, содержащих названия: "Киты плывут вверх", "Разбуди меня в 4.20", f57, f58, "Тихий дом", "Рина ", "Ну я пока", "Море китов", "50 дней до моего...", хэш теги: дом китов, млечный путь, 150звёзд, ff33, d28, хочу в игру.
- Закрыт доступ к подробной информации. В переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы "разбуди меня в 4.20", "я в игре".
- ОПАСНО, если на стене в социальных сетях появляются цифры, начиная от 50 и меньше.
- Переписывается в мессенджерах(Viber, WhatsApp) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

### **Опасные ситуации, требующие особого внимания к подростку**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных

сетях).

- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

### **Что делать родителям, если они обнаружили опасность**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков - это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
  - Обратитесь к специалисту: врачу-психиатру, психологу самостоятельно или с ребенком.
  - Воспользуйтесь услугами «Телефонов доверия»:  
Для взрослых: 8(863)2234141.  
Для детей 88002000122.