

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ВЫЯВЛЕНИЕ РАННИХ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

От заботливого любящего человека, находящегося в трудную минуту рядом, зависит многое.  
Он может спасти потенциальному суициденту жизнь!

### ! ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Суицид**– преднамеренное, умышленное лишение себя жизни, самоубийство. Ключевой признак данного явления – преднамеренность.

**Суицидальная попытка (попытка суицида, незавершенный суицид)** – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни с целью покончить жизнь самоубийством или с демонстративно-шантажными целями, но не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение**– проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

**Суицидальный риск**– степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий.

**Факторы риска суицида**– внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

### ! КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЕСТЬ УГРОЗА?

- ✓ Высказывания о нежелании жить, фиксация на теме смерти;
- ✓ Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное);
- ✓ Символическое прощание с ближайшим окружением, написание «записок-завещаний»;
- ✓ Активная подготовка к способу совершения суицида;
- ✓ Негативные оценки своей личности;
  - ✓ Снижение успеваемости;
- ✓ Постоянно пониженное настроение, тоскливость;
- ✓ Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
  - ✓ Раздражительность, угрюмость;
- ✓ Необычное нехарактерное поведение;
- ✓ Частые попытки уединиться, внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми;
  - ✓ Употребление спиртного и (или) наркотических средств;
- ✓ Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;
- ✓ Несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;
- ✓ Самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;

- ✓ Частое прослушивание траурной или печальной музыки.

### ! КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА?

- ✓ Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
- ✓ Внимательно слушайте своих детей, так как они очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
  - ✓ Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
  - ✓ Обязательно содействуйте в преодолении препятствий;
- ✓ Любые стоящие начинания молодых людей одобряйте словом и делом;
- ✓ Ни при каких обстоятельствах не применяйте физического наказания;
  - ✓ Любите своих детей, будьте внимательны к ним, будьте деликатными по отношению к своим детям.



### **! ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ УГРОЗУ СУЦИДА**

- ✓ Поговорите с ребенком;
- ✓ Выясните, почему его поведение изменилось;
- ✓ При необходимости обратитесь за помощью к специалисту.



### **НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ.**

- ✓ Сообщать Вам о своих планах на день;
- ✓ Не разговаривать с незнакомцами;
- ✓ Оставлять Вам номера телефонов своих друзей;
- ✓ Использовать устройства безопасности (брелоки, браслеты и т.д.);
- ✓ Сообщать Вам о чувстве тревоги;

- ✓ Не гулять в безлюдном месте.



### **! ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ**

- ✓ Печальное настроение;
- ✓ Потеря свойственной детям энергии;
- ✓ Нарушение сна, соматические жалобы;
- ✓ Изменение аппетита или веса;
- ✓ Ухудшение успеваемости;
- ✓ Снижение интереса к обучению;
  - ✓ Страх неудачи, чувство неполноценности;
  - ✓ Самообман – негативная самооценка;
  - ✓ Чувство «заслуженного отвержения»;
- ✓ Заметное снижение настроения при малейших неудачах;
- ✓ Чрезмерная самокритичность;
- ✓ Снижение социализации.

### **! У ПОДРОСТКОВ**

- ✓ Печальное настроение;
  - ✓ Чувство скуки;
  - ✓ Чувство усталости;

- ✓ Нарушение сна, соматические жалобы;
- ✓ Неусидчивость, беспокойство;
- ✓ Фиксация внимания на мелочах;
- ✓ Чрезмерная эмоциональность;
  - ✓ Замкнутость;
  - ✓ Рассеянность внимания;
  - ✓ Агрессивное поведение;
- ✓ Непослушание, склонность к бунту;
- ✓ Злоупотребление алкоголем или наркотиками.

### **! КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ЕСЛИ ЕСТЬ ОПАСНОСТЬ?**

Общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122



Молодежный телефон доверия  
ГБУ РМ «Мордовский республиканский молодежный центр»: 8(8342) 47-06-05

Телефон доверия ГБУЗ РМ  
«Республиканский психоневрологический диспансер»:  
8(8342) 47-66-74

**Телефон доверия ГБУЗ РМ «Мордовская  
республиканская клиническая  
психиатрическая больница»:  
8(8342) 38-01-50**

**Телефон доверия ГБУЗ РМ «Детская  
поликлиника № 1»: 8(8342) 24-04-47**

**Телефон доверия ГУ МЧС России по  
Республике Мордовия 8(8342) 28-87-00**

**ВАШЕ ВНИМАНИЕ – ЗАЛОГ  
БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА!**