

**Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.**

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

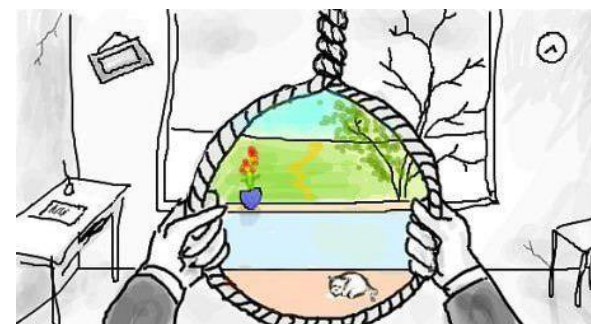


**Суицид** (намеренное, умышленное лишение себя жизни) может иметь место, если проблема остаётся актуальной и нерешённой в течение нескольких месяцев, и при этом ребёнок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.



## **ПАМЯТКА**

### ***Родителям о профилактике суицида***



Выделяются несколько признаков готовности ребёнка к суициду, при появлении одного-двух из которых следует обратить особое внимание на ребёнка:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

• склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

• проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

• безразличное расставание с вещами или деньгами;

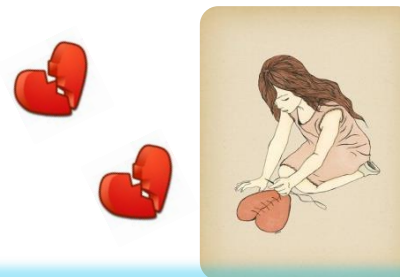
• стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;



• самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;

• шутки и иронические

высказывания либо философские размышления на тему смерти.



### Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребёнка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечён. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребёнку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить, «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребёнком действия.

Не бойтесь обращаться к