

## Памятка для родителей (законных представителей) несовершеннолетних по выявлению признаков суицидального поведения детей и принятию неотложным мер реагирования

### Подростковый возраст (особенности)

Подросток начинает требовать, чтобы к нему относились как к взрослому

Чрезвычайная сконцентрированность на себе, подростки могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно

Способность бурно и непосредственно выражать свои эмоции, зачастую неумение сдерживать радость, гнев, замешательство

**Суицид** - акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно

**Суицидальное поведение** - любые внутренние или внешние формы психических актов, определяемые и направляемые представлениями о лишении себя жизни

### Фазы суицидального поведения

Суицидальные мысли, замыслы

Суицидальные намерения

Суицидальные попытки

Завершенный суицид

### К факторам суицидального риска несовершеннолетних относятся

Макросоциальные факторы: телевидение, интернет, социальное положение, секты, реклама суицида

Личностно-психологические факторы: низкая стрессоустойчивость, повышенная ранимость, отсутствие навыков конструктивного решения проблем, низкая самооценка, импульсивность, агрессивность, депрессивное состояние, суицидальное поведение в прошлом, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами

Микросоциальные факторы: несчастная любовь, конфликты со сверстниками, конфликты с педагогами, жестокое обращение и насилие со стороны сверстников или взрослых, суицид кумира или знакомого сверстника

Семейные факторы: патологическое воспитание в семье, гипоопека и безнадзорность, отсутствие личной заботы о ребенке, деструктивные отношения в семье (конфликты, пьянство, асоциальное поведение), развод родителей

Биологические факторы: наследственная отягощенность по суициду и/или психическому заболеванию

### Рекомендации родителям

В этот период родителям важно проявлять терпение, понимать интересы ребенка. Для разрядки эмоционального напряжения нужно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации. Направить усилия на развитие поисковой активности подростков, «включать» его в такие виды деятельности (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в которых есть интересные задания. Важно понять, о чем мечтают Ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе, помочь определиться с возможной профессиональной сферой будущей жизни.

### Ситуации, на которые родителям обязательно надо обращать особое внимание

1. Резкое изменение поведения, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него сокращается круг привычных и любимых увлечений.
2. Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстаётся с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах, используются графические ключи для входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины. «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе, ночью.
3. Изменение образа жизни. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя куда, в том числе, вечером и даже ночью.
4. Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался» и так далее).
5. Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
6. Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах. Зачастую в «статусе» страницы указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»).

### Первая помощь, что делать родителям

В процессе беседы родителей с ребенком наличие всех вышеперечисленных признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид. Родителям необходимо иметь в виду, что суицидальные попытки совершают и дети из полных благополучных семей, зачастую, с хорошим достатком и организованным досугом, широким кругом общения. Получить экстренную бесплатную и квалифицированную психологическую помощь, наладить доверительные и близкие отношения со своими детьми поможет обращение за помощью и поддержкой на Телефоны доверия. Опыт работы Телефонов доверия показывает, что это звонки и тех, кто пока просто думает о том как поступить со своей жизнью, для кого проблемы неразделенной любви, ссоры с родителями или двойки на экзамене кажутся неразрешимыми, а также родителей, которые беспокоятся за жизнь и здоровье своих детей.