

ОПАСНОСТЬ

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

☞ Прямое или косвенное выражение желания умереть или убить себя/высказывания о нежелании продолжать жизнь.

☞ Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просматривание фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контингента и т.п.)

☞ Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, появления желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей.

Появление проблем со здоровьем:

☞ Потеря аппетита или чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница/чрезмерная сонливость, кошмары во сне.

☞ Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы.

☞ Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушение дисциплины.

СУИЦИДАЛЬНОГО

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ

☞ Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

☞ Безответственная влюбленность или разрыв романтических отношений.

☞ Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

☞ Личная неудача подростка (низкие баллы ОГЭ/ЕГЭ и др.)

☞ Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, употребление психоактивных веществ, алкоголя и т.п.)

☞ Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или учебы)



ПОВЕДЕНИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Постарайтесь поговорить с ребенком» по думам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему.
- Внимательно выслушайте подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
- Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора.
- Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому (подростковому) психологу, так как такое обращение поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка.

