

## Памятка для родителей по профилактике суицида

**Суицид** – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остается актуальной и нерешенной в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

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

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с «врагами», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Также следует обратить особое внимание на:

утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатию, безволие;

появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;

плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

склонность к риску, неоправданным и опрометчивым поступкам;

потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

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.

### ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ

Телефон доверия для детей, подростков и родителей <http://telefon-doveria.ru/>

Дети России ОНЛАЙН <http://detionline.com/>

Я - родитель <http://www.ya-roditel.ru/>

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>

Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL: <http://netaddiction.ru>

Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет». URL: <http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>

Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России) <http://www.fid.su/projects/journal>

Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»: <http://www.fcprc.ru>

Научно-методический журнал «Образование личности»: <http://www.ol-journal.ru>

Учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»: <http://профилактика-зависимостей.рф>