**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!**