**Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида**

*Уважаемые Родители! Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками… Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!*

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый

- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.

-Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.

- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.

- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.

- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной…», « все надоело, я никому не нужен…» и т.д.

- Частые смены настроения

- Изменения в привычном режиме питания, сна

- Рассеянность, невозможность сосредоточиться

- Стремление к уединению

- Потеря интереса к любимым занятиям

- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей

- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится…», «я не смогу…» и т.д.

- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков

- Употребление психоактивных веществ

- Чрезмерный интерес к теме смерти

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;

- Окружить ребенка вниманием и заботой;

- Обратиться за помощью к психологу.

- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.