

Профилактика суицидального поведения у несовершеннолетних

Тревожные сигналы:

- Прямое или косвенное выражение желания умереть/убить себя, высказывания о нежелании продолжать жизнь
- Повышенный интерес к теме смерти (фильмы, книги, музыка, игры с присутствием суицидального контента)
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, среди значимых взрослых или сверстников, кумиров
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью

Особое внимание проявляйте в следующих ситуациях:

- Отвержение сверстниками, травля (в т.ч. и в соцсетях)
- Ссора или конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Личная неудача ребенка
- Резкое изменение социального окружения

Что делать?

- ♥ Постарайтесь поговорить с ребенком "по-душам", избегая прямых вопросов про желание совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему
- ♥ Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора



- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита/чрезмерное потребление пищи, бессонница/сонливость, кошмары во сне, постоянное ощущение слабости
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, желание уединиться, раздаривание дорогих ребенку вещей
- Внезапное снижение успеваемости, рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение, раздражительность



- ♥ Попробуйте выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, должником, загнанным в ловушку
- ♥ Не бойтесь обращаться к специалистам - детскому (подростковому) психологу или детскому (подростковому) психиатру, такое обращение не означает постановки на учет или клейма психической неполноценности, но поможет уберечь ребенка от трагического поступка

Будьте внимательны и тактичны по отношению к детям! Берегите их!

