

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

### **Причины проявления суицида у подростков:**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
- Алкоголизм и наркомания среди родителей и подростков.
- Жестокое обращение с подростком.
- Отсутствие морально - этических ценностей.
- Потеря смысла жизни.
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- Социально-экономическая дестабилизация.
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
- Ссора со сверстниками.
- Смерть родственника.
- Безответная влюбленность.

### **Когда близким стоит быть особо внимательными?**

Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:

- Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями.
- У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
- Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
- Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет.
- Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи.

Все эти признаки являются тревожными симптомами. Часто это свидетельствует о том, что подросток уже все решил и теперь планирует и выбирает время.

Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним. **Профилактика суицида среди подростков.** Лучшая профилактика суицида – это безусловная родительская любовь, внимание и забота.

### **Что может удержать подростка от суицида:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
- Не бойтесь показаться беспомощными или глупыми в сложной ситуации: главное - будьте рядом с ребенком и поддерживайте его.

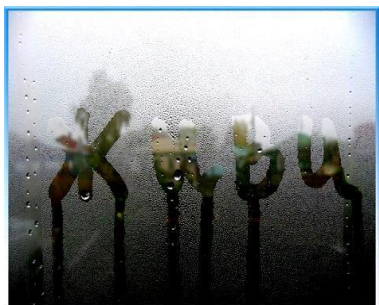
### **Уважаемые родители!**

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

**Если Вы заметили признаки опасности  
нужно:**

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния подростка.
- 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



**«Из любой трудной жизненной ситуации  
можно найти выход»**



Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

**Единый Общероссийский телефон доверия  
для детей, подростков и их родителей  
8-800-2000-122.**

**Подробная информация на сайте:  
[telefon doveria.ru](http://telefon doveria.ru)**

Анонимно и бесплатно каждый ребенок и родитель может получить психологическую помощь, и тайна его обращения гарантируется.

Педагог– психолог Байкова Л.П.

Фото в памятке взяты из интернета

Муниципальное общеобразовательное  
бюджетное учреждение  
Благовещенская сош

*Подростковый  
суицид*



«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
но отдельного человека всегда можно»

Иосиф Бродский

