

## ЧТО ДЕЛАТЬ? . . .

Если Вы заметили признаки опасности, нужно:

- организовать ребенку щадящий режим дома и в школе;
- посетить с ребенком психолога;
- продемонстрировать ребенку любовь и поддержку;
- обратиться к семейным традициям, попытаться отвлечь ребенка от навязчивых мыслей;
- не оставляйте ребёнка одного;
- побаловать ребенка любимыми блюдами и развлечениями, стараться, чтобы он чаще испытывал чувство радости и удовольствия;
- в случае затяжной депрессии обратиться к психиатру, психотерапевту.

### **ЗАПОМНИТЕ!**

**Главное для Вас в этот момент –  
здоровье и жизнь ребенка!**

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ . . .

Телефон доверия:  
**8(800) 200-01-22**

ГБОУ ДПО  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
СОЦИОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ТЕЛЕФОН: 8 (846) 931-55-15

Наш сайт:

[www.rspc-samara.ru](http://www.rspc-samara.ru)



Региональный  
социопсихологический  
центр

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ . . .

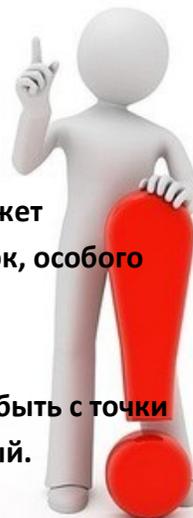


**ПАМЯТКА ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
СУИЦИДОВ СРЕДИ  
ПОДРОСТКОВ**

## ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА

- ⇒ Резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии.
- ⇒ Склонность к уединению, избегание контактов.
- ⇒ Нарушение сна, аппетита.
- ⇒ Потеря интереса к любимым занятиям и предметам.
- ⇒ Рассеянность, сонливость, невозможность сосредоточиться, погруженность в свои мысли на уроках.
- ⇒ Резкое снижение успеваемости.
- ⇒ Демонстративность поведения, вызывающее непослушание, грубость.
- ⇒ Потеря самоуважения, высказывания типа: «у меня все равно не получится», «я не смогу».
- ⇒ Изменения во внешности: неряшливость, сутулость, волочение ног при ходьбе и др.
- ⇒ Рисунки с символикой смерти.
- ⇒ Антивитальные высказывания типа: «скоро все закончится», «разве это жизнь», «все надоело», «я всех освобожу».

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ № 1



- Суицид (самоубийство) может совершить любой подросток, особого суицидального характера не существует.
- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым.
- У детей нет опыта 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.
- Подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети и подростки совершают демонстративные суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Иногда «переигранные демонстрации» заканчиваются смертью.

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ № 2

### Это провоцирует суицид:

- смерть или суицид в близком окружении;
- фильмы, телепередачи о суициде сверстников или кумиров;
- чрезмерная нагрузка, которая ведет к нервному истощению;
- состояние сильного эмоционального напряжения во время конфликтов;
- унижение чувства достоинства ребенка, критика при посторонних;
- депрессия.

**Важно!**