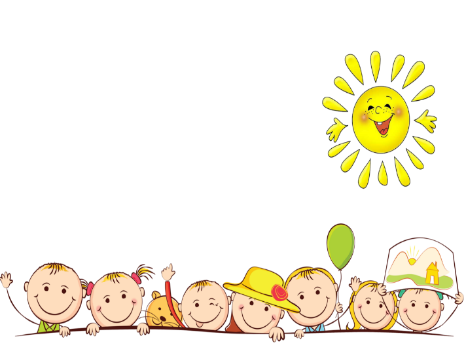
**Необходимые условия профилактики суицидального риска:**

* благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе);
  + насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.);
* возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;
* помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;
* устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные;
* контроль использования ребенком Интернет-ресурсов.



Полезные телефоны:

|  |  |
| --- | --- |
| Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей (звонок анонимный) | 8-800-2000-122 |
| Телефон доверия Управления МВД России по Нижнему Новгороду | 8 (831) **268-23-32** |
| Телефон экстренной психологической службы  ГБУДО НО ЦППМСП | 8 (831) 293-10-93 |

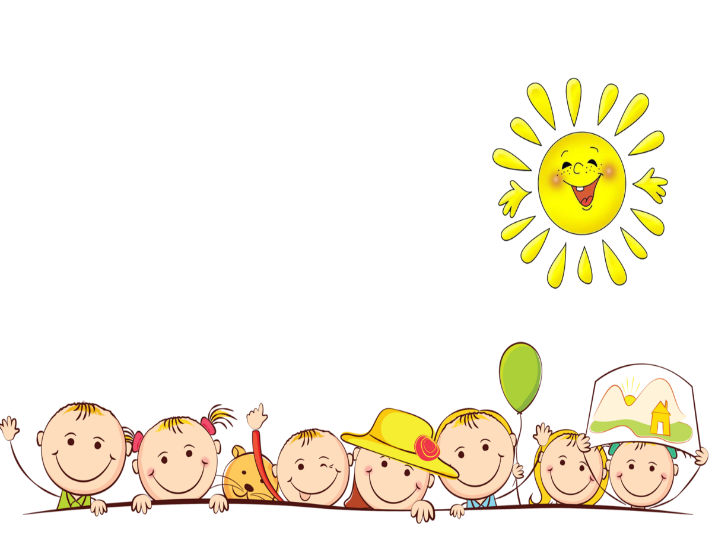
Министерство образования, науки и молодежной политики

Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Нижегородской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»»



**Памятка для родителей по вопросам выявления ранних признаков суицидального поведения у несовершеннолетних**



Нижний Новгород, 2021

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**Группы суицидального риска – это дети и подростки:**

• находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);

• имеющие серьезные проблемы в учебе;

• не имеющие друзей;

• склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):

• перенесшие тяжелую утрату;

• остро переживающие несчастную любовь (разрыв любовных отношений);

* имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
* употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;

• имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;

• совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);

• попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с «врагами», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

**Следует обратить особое внимание на:**

• утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

• появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

• резкие перепады настроения, неадекватную реакцию на слова, беспричинные слезы;

• плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

• склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

• потерю аппетита, плохое самочувствие, бессонницу, кошмары во сне;

• стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

• самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;

• шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.