

## Памятка родителям по предотвращению суицидального риска.

Проблема проявления суицидальной и самоповреждающей активности несовершеннолетними в Ростовской области является на сегодняшний день одной из наиболее острых.

По итогам 2023 года число несовершеннолетних, совершивших попытку суицида, самоповреждения по данным областной межведомственной комиссии РО - 71 случай; 17 несовершеннолетних свели счеты с жизнью.

По итогам 2023 года на территории города Батайска зафиксирован рост (в два раза) случаев совершения суицидальных попыток – 9 (студенты и обучающиеся школ). В январе 2024 года зафиксирован случай совершения суицидальной попытки ученицы.

По итогам проведения Единой декады выявления в октябре-ноябре 2023 года в первичный список попали 528 чел., в «группу риска» - 49 обучающихся.

Уважаемые родители, на основе приведенной статистики за 2023 год, просим Вас ознакомиться с некоторыми рекомендациями школьного психолога, а также психологической службы г. Батайска:

### Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни.

#### Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи,
- не может сам разрешить сложную ситуацию,
- накопилось множество нерешенных проблем,
- хочет отомстить обидчикам,
- чувствует себя никому ненужным,
- боится наказания,
- хочет получить кого-то или что-то.

#### В группе риска – подростки, у которых:

- ✓ сложная семейная ситуация, ✓ проблемы в учебе, ✓ мало друзей,
- ✓ нет устойчивых интересов, хобби, ✓ перенесли тяжелую утрату,
- ✓ семейная история суицида, ✓ склонность к депрессиям.
- ✓ употребляющие алкоголь, наркотики, ✓ ссора с любимой девушкой или парнем,
- ✓ жертвы насилия, ✓ попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

#### Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство,
- бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней, частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти, - отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.



Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

### **Признаки готовящегося суицида:**

1. угрожает покончить с собой,
2. отмечается резкая смена настроения,
3. раздает любимые вещи,
4. «приводит свои дела в порядок».
5. становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать,
6. живет на грани риска, не бережет себя,
7. утратил самоуважение.



### **Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку,
- умейте показывать свою любовь к нему,
- откровенно разговаривайте с ним, - умейте слушать ребенка,
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве,
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой,
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы,
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно,
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц,
- обратитесь за помощью к специалистам.

### **Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации,
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание,
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.,
- не спорьте,
- не предлагайте неоправданных утешений,
- не смейтесь над подростком.

### **Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите, - чаще обнимайте и целуйте,
- поддерживайте в сложных ситуациях,
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций,
- вселяйте в него уверенность в себе,
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

### **Эти слова ласкают душу ребенка...**

- Ты самый любимый! - Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали! - Иди ко мне! -
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой? - Я помогу тебе...-
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость! -
- Как хорошо, что ты у нас есть!

