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

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности (мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения)

**Суицидент** – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

На сегодняшний день в Интернет-пространстве действуют целые деструктивные сообщества – «клубы самоубийств», направленные на скрытую пропаганду социально-психологических установок суицидального поведения среди подростков.

**КУДА ОБРАТИТЬСЯ?**

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков и их родителей

**8-800-2000-122**

(звонок бесплатный для всех жителей России)

СОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения

детей и семей»

г. Смоленск, ул. Неверовского, д. 26

**тел./факс: (4812) 38-31-42**

сайт: http//smol-cpms.ru/

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

ОГКУЗ «Смоленская областная клиническая психиатрическая больница»

(оказание консультаций, в т. ч. по профилактике суицидального поведения у детей и подростков)

**(4812) 42-76-58**

(круглосуточно)

**ПАМЯТКА**

**для РОДИТЕЛЕЙ**

«ДЕТСКИЙ И ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД»



**СОХРАНИТЕ ЖИЗНЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ**

Отдел опеки и попечительства

Комитета по образованию

Администрации муниципального образования «Гагаринский район» Смоленской области

**ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:**

-переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

-действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

-переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

-чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

-боязнь позора, насмешек или унижения;

-страх наказания, нежелание извиниться;

-любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

-чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

-желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

-сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ**

- Прямое или косвенное выражение ребенком желания умереть или убить себя/высказывания о нежелании продолжать жить.

- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просматривание видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры с присутствием суицидального контента и т. п.

- Резкое изменение поведения: неряшливый вид, утрата интереса к любимым занятиям, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей).

- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита, бессонница, кошмары во сне.

- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение, раздражительность, «беспричинные слезы.

- Внезапное снижение успеваемости, рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины.

- Прощание (может принять форму благодарности людям за помощь в разное время).

**СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ!**

Ребёнок всегда готовится к самоубийству заранее, сообщая о своих намерениях достаточно широкому кругу близких людей. Иногда прямо, иногда завуалировано он подаёт сигналы о своём психологическом неблагополучии. Нельзя его игнорировать.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

- Постарайтесь поговорить с ребёнком «по душам», избегая прямых вопросов, если ребенок сам затронул эту тему.

- Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником.

- Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора.

- **Незамедлительно обратитесь к детскому психологу или психиатру.** Это поможет уберечь Вашего ребёнка от трагического поступка.