

Памятка для родителей

Родителей должно насторожить: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

О предстоящем самоубийстве нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки.

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут: прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой...»; «Я не могу так дальше жить...».
- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой...»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться...».
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: в еде – есть слишком много или слишком мало; во сне – спать много или мало;
- во внешнем виде – стать неряшливым; в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками (однокурсниками);
- проявлять раздражительность; угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или наоборот, безразличным к окружающему миру;
- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

Ситуационные признаки.

- Человек может решаться на самоубийство если: социально изолирован (не имеет друзей и не имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом);
- ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки суицида;
- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);