

## Памятка для родителей

Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.



По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте. Специалисты разделяют такие попытки на: *истинные, демонстративные и шантажные*.

Целью демонстративных, шантажных попыток является стремление добиться определенной цели, либо стремление обратить на себя внимание. Также это может быть ярким выражением протеста против трудной, тяжелой для человека ситуации. У детей и подростков понятие о смерти еще не зрелое, а способов конструктивного разрешения трудных жизненных ситуаций еще недостаточно в силу небогатого жизненного опыта. Им кажется, ситуация тупиковая и только лишив себя жизни, можно облегчить свое страдание или разрешить какие-то вопросы в свою пользу.

**Суицид – это крик о помощи!**



Есть еще один не маловажный фактор - это влияние окружающих сверстников. Подросток совершает суицидальную попытку «за кампанию», т.е. решение не обдуманно, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть «как все».



*Наиболее опасными являются истинные суицидальные попытки. Здесь речь идет о тяжелых душевных переживаниях, сильном стрессе, выраженной депрессии.*

Истинными причинами могут быть:

- ✓ трудности в сфере человеческих отношений,
- ✓ отчужденность от социальной среды – подростка не принимают сверстники. Возникает ощущение одиночества, отчуждение. Страдание является очень сильным, так как не удовлетворяются возрастные потребности в понимании, принятии.
- ✓ насилие – как физическое, так и моральное. Тогда возникает ощущение безысходности, напряжения.
- ✓ сильный стресс – в частности, смерть или расставание с близким человеком.



Подвержены риску суицида дети и подростки с определенными психологическими особенностями :

- ✓ Эмоционально чувствительные, ранимые.
- ✓ Настойчивые в трудных ситуациях и одновременно, неспособные к компромиссам.
- ✓ Негибкие в общении. Способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны.
- ✓ Склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам.
- ✓ Склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения.
- ✓ Пессимистичные.
- ✓ Замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.