

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

**ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА – САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ В ЖИЗНИ  
СТАРАЙТЕСЬ ЛЮБИТЬ, ПОНИМАТЬ, УВАЖАТЬ И ПРИНИМАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА  
ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ. ПАМЯТКА СОДЕРЖИТ ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ,  
ПОЗВОЛЯЮЩУЮ РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У  
РЕБЕНКА И ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ**

### **ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О САМОУБИЙСТВЕ**

- Самоубийство возможно предотвратить Большинство жертв суицида не хотят умирать
- Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника
- Самоубийство занимает второе место в списке причин насильственных смертей среди молодежи
- В России суицид ежегодно уносит жизни более 20 000 человек
- Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать и надеются вовремя получить помощь

### **ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ**

- Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве
- Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном
- Может присутствовать зависимость от наркотиков или алкоголя
- Чувство изоляции, отверженности, ощущение безнадежности и беспомощности
- Неспособность общаться с другими людьми
- Их речь и мысли полны обобщений и фатальны: "жизнь ужасна", "всем всё равно"
- Они не способны увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них, они видят только один выход из сложившейся ситуации
- Они хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить



## ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

### ДЕЙСТВИЯ:

- Отчаяние и плач
- Обращение к теме смерти в литературе и живописи
- Повторное прослушивание грустной музыки и песен
- Нехватка жизненной активности
- Самоизоляция от семьи и любимых людей
- Рост употребления алкоголя или наркотиков
- Составление или изменение завещания
- Изменение ритма сна и бодрствования
- Повышение или потеря аппетита
- Вялость и апатия
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение
- Приведение в порядок своих дел
- Отказ от личных вещей
- Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное управление автомобилем
- Суицидальные попытки в прошлом
- Чувство вины, упреки в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе
- Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью
- Скучные планы на будущее или их полное отсутствие
- Стремление к тому, чтобы их оставили в покое



## **ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ТАКИЕ НАМЕКИ, ЗАЯВЛЕНИЯ И ВЫСКАЗЫВАНИЯ:**

- **«Мне все надоело» или «Жизнь не имеет смысла»**
- **«Я подумываю о самоубийстве» или «Было бы лучше умереть или «Я не хочу больше жить»**
- **«Вам не придется больше обо мне беспокоиться» или «Всем было бы лучше без меня», «Они пожалеют, когда я уйду»**
- **Намеки на смерть или частые шутки по этому поводу многозначительное прощание с другими людьми**

## **ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СИТУАЦИИ:**

- **Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону**
- **Смерть любимого человека, особенно супруга**
- **Недавняя перемена места жительства**
- **Семейные неурядицы**
- **Неприятности с законом**
- **Трудности в общении**
- **Проблемы со школой или занятостью**
- **Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей**
- **Хроническая, прогрессирующая болезнь**
- **Нежелательная беременность**



## **ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

- Привязанность к родственникам, близким людям, высокая значимость отношений с ними
- Выраженное чувство долга, обязательность
- Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства
- Учет общественного мнения, неприятие (осуждение) суицидального поведения
- Убеждения о неиспользованных жизненных возможностях, проявление интереса к жизни
- Наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов, планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни
- Наличие духовных, нравственных и эстетических ценностей
- Умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности

## **КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ УПОЛНОМОЧЕННОГО ПО ПРАВАМ РЕБЁНКА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ:**

**8(861)268-41-17**

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**8-800-2000-122**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ГБУЗ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ  
БОЛЬНИЦА № 1» МИНИСТЕРСТВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**8-800-100-38-94**