

Памятка для родителей по профилактике суицида.

- 1.Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.*
- 2.Резкое повышение общего ритма жизни.*
- 3.Алкоголизм и наркомания со стороны родителей.*
- 4.жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.*
- 5.Алкоголизм и наркомания среди подростков.*
- 6.Неуверенность в завтрашнем дне.*
- 7.Потеря смысла жизни.*

Советы, которые помогут изменить ситуацию

- 1.Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать нас. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- 2.Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
- 3.Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
- 4.Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.