

СУИЦИД!

**КАК ЗАМЕТИТЬ
ОПАСНОСТЬ**

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ФАКТОРЫ РИСКА



Семейные кризисы

- Развод родителей
- Смерть близких
- Конфликты в семье
- Насилие



Проблемы в школе

- Конфликты с одноклассниками, учителями
- Буллинг
- Проблемы с учебой, высокие нагрузки и требования

Суицид в ближайшем окружении

ФАКТОРЫ РИСКА



Проблемы здоровья

- Депрессия
- Расстройства пищевого поведения
- Употребление ПАВ



Личностные особенности

- Ранимость, тревожность
- Эмоциональная неустойчивость
- Низкая самооценка

Несчастливая любовь, расставание

ПРИЗНАКИ

Следует обращать внимание на ЛЮБОЕ изменение в обычном поведении ребенка

- Преимущественно подавленное эмоциональное состояние
- Резкие неожиданные изменения в состоянии, поведении, привычках
- Регулярные жалобы на усталость
- Отказ от того, что любил/а делать раньше
- Уход в себя, нежелание рассказывать
- Нарушения сна, питания, гигиены

ПРИЗНАКИ

- Самоповреждения
- Прощальные письма или разговоры
- Разговоры или записи на тему самоубийства, потери смысла жизни

Я не хочу просыпаться

Лучше бы меня не было

Я больше не хочу так жить

НЕ ВСЕ ИЗМЕНЕНИЯ в поведении обязательно говорят о риске суицида. За этим могут стоять и другие причины, которые не стоит оставлять без внимания.

РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей

- **Выслушивайте ребенка и с пониманием относитесь к его потребностям**
- **Проявляйте сочувствие, терпение и понимание**
- **Демонстрируйте любовь, принятие**
- **Оказывайте поддержку в сложных ситуациях**
- **Помогайте ребенку осознать свои сильные стороны**



РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей

- Избегайте завышенных требований, в том числе в учебе
- Соблюдайте разумный баланс контроля и поощрения самостоятельности
- Помогайте организовать режим сна, питания, отдыха, досуг
- Не применяйте насилие

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ БЕЗ ВНИМАНИЯ
признаки возможного неблагополучия
ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ
к специалистам

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

РОДИТЕЛЯМ



Родители могут записаться
на консультацию к психологу
по вопросам, связанным
с воспитанием детей

Консультации проходят

ДИСТАНЦИОННО

ОЧНО для жителей
Санкт-Петербурга

БЕСПЛАТНО
и КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ПОДРОСТКАМ



Консультации проводят
ПСИХОЛОГИ организации
«Врачи детям»

Консультации проходят

ДИСТАНЦИОННО

ОЧНО для подростков из
Санкт-Петербурга

С 15 лет подросток может обратиться
САМОСТОЯТЕЛЬНО

БЕСПЛАТНО и КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

ВМЕСТЕ
ради будущего
детей!



Врачи
детям



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ