

## ПАМЯТКА

### Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения. Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательств.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Резкое изменение социального окружения или финансового положения (например, в результате смены места жительства, потери работы родителей, источника дохода).
- Проживание в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье; алкоголизм – личная или семейная проблема).

### Словесные признаки:

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии: прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так больше жить»; косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Я скоро перестану вам надоедать». Может много шутить на тему самоубийства, проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении: в еде - есть слишком мало или много; во сне - спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде – стать неряшливым; в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном состоянии.
3. Замкнуться от семьи и друзей.
4. Быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру.
5. Ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
6. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Эти ситуации являются опасными, на которые нужно обратить внимание.**

**Если обнаружили перечисленные признаки, необходимо:**

Уделить внимание ребенку и поговорить с ним. Не игнорируйте ситуацию, даже если подросток отказывается от помощи, уделяйте ему больше внимания. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Телефон доверия для детей, подростков и их родителей - 8 800 2000 122,  
короткий номер с мобильного - 124**