

Памятка для родителей «Суицидальные риски у детей и подростков»

Суицидальное поведение — это серьёзный сигнал о внутреннем неблагополучии ребёнка или подростка. Важно, чтобы родители были внимательными, чуткими и готовыми прийти на помощь в трудный момент.

Основные причины суицидальных мыслей и поведения:

- чувство одиночества и изоляции;
- дефицит поддержки и понимания со стороны взрослых;
- психологическое, физическое или сексуальное насилие;
- травля в школе или в интернете;
- потеря близкого человека, развод родителей;
- заниженная самооценка, чувство вины или стыда;
- депрессия, тревожные расстройства, другие психические трудности.

На что стоит обратить внимание:

- ребёнок становится замкнутым, отстранённым, отказывается от общения;
- теряет интерес к учёбе, увлечениям, общению с друзьями;
- говорит о бессмысленности жизни, смерти, "уходе";
- прощается с близкими, раздаёт личные вещи;
- появляются следы самоповреждений (порезы, ожоги);
- резкие перепады настроения, нарушения сна и аппетита.

Как можно помочь:

- будьте рядом, проявляйте внимание и участие;
- спокойно выслушивайте, не обвиняйте и не критикуйте;
- поддерживайте открытость в общении, говорите о чувствах;
- не игнорируйте тревожные сигналы, даже если они кажутся незначительными;
- не бойтесь обратиться за профессиональной помощью — к школьному психологу, психотерапевту, в кризисные службы.

Важно помнить:

Суицидальные мысли — это не "манипуляция" и не "временный каприз", а сигнал о глубоком внутреннем кризисе. Чем раньше ребёнок получит поддержку, тем выше шанс преодолеть сложный период без тяжёлых последствий.

Полезные телефоны:

8-800-2000-122 — детский телефон доверия (бесплатно, анонимно, круглосуточно)
112 — единый номер экстренных служб

