

Предупреждающие признаки самоубийства

- заявления ребенка о самоубийстве
- посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома и т.п.
- в разговорах, рисунках и письмах ребенка (подростка) проявляется озабоченность смертью
- подросток раздаривает свои личные вещи, отделяется от семьи
- агрессивное или враждебное поведение
- побегание из дома
- опасное поведение (например, неразборчивость в сексуальных взаимоотношениях)
- неуважительное отношение к собственной внешности
- резкое изменение характера (например, подросток был очень активным и неожиданно стал тихим)

Как вести себя в кризисной ситуации?

- **Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.** Если Вы предполагаете риск суицида, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Помните, из-за Вашего невмешательства может произойти непоправимое.
- **Принимайте ребенка как личность.** Любите его таким, какой он есть. Выражайте поддержку, ободряйте его словами, жестами, прикосновением.
- **Будьте собеседником.** Выслушивайте его очень внимательно, особенно если он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с ним, дайте выговориться. Задавайте ему вопросы, сами высказывайте свои мысли и чувства.
- **Оцените степень риска ситуации.** Постарайтесь определить серьезность намерений подростка. Мысли могут быть и мимолетными и выражаться в разработке плана и метода самоубийства.
- **Не оставляйте ребенка одного. Проявите заботу и поддержку. Обратитесь за помощью к специалистам.**

Рекомендации родителям

- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.
- Анализируйте вместе с ребенком каждую трудную ситуацию.
- Учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»
- Не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии:
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о своих тревогах, страхах, сомнениях.
- Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения проблемы.
- Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни, запишите соответствующие номера телефонов, а так же телефоны людей, которым сами доверяете и которые могут, по вашему мнению, оказать помощь в решении проблемы. Это могут быть священник, психологи, психотерапевты, специалисты детского телефона доверия.