

Памятка по профилактике суицидального поведения: для родителей

Эта памятка создана, чтобы помочь вам распознать тревожные сигналы, вовремя оказать поддержку и найти выход из сложной ситуации. Помните: любая проблема имеет решение, а вы не одиноки — рядом всегда есть те, кто готов помочь.

Для родителей:

На что обратить внимание

Срочно обратитесь к специалисту, если у ребёнка наблюдается несколько признаков одновременно на протяжении 2–3 недель:

- стойкое подавленное настроение, апатия;
- потеря интереса к прежним увлечениям;
- резкие изменения в поведении (замкнутость, раздражительность, неряшливость);
- высказывания о бессмысленности жизни, нежелании жить;
- раздаривание личных вещей;
- рискованное поведение;
- нарушения сна и аппетита;
- снижение успеваемости без явных причин;
- частые жалобы на недомогание без объективных причин;
- избегание общения с друзьями и семьёй.

Как выстроить доверительные отношения

1. Регулярно общайтесь — находите время для ежедневных бесед без отвлечений.
2. Активно слушайте — не перебивайте, не критикуйте, не обесценивайте чувства.
3. Задавайте открытые вопросы (например, «Что сегодня было самым сложным?»).
4. Признавайте эмоции — говорите: «Я понимаю, что тебе тяжело», «Твои чувства важны».
5. Делитесь своим опытом преодоления трудностей.
6. Уважайте личное пространство, но дайте понять, что всегда готовы выслушать.

Что делать при тревожных сигналах

1. Не игнорируйте даже «подростковые капризы».
2. Поговорите откровенно: «Мне кажется, ты переживаешь. Хочешь поговорить об этом?»
3. Не осуждайте — избегайте фраз типа «Это ерунда», «Ты просто ленишься».
4. Предложите помощь: «Давай вместе найдём способ справиться с этим».
5. Обратитесь к специалисту — запишитесь к школьному психологу или психотерапевту.
6. Обеспечьте безопасность — уберите из доступа острые предметы, лекарства, бытовую химию.

Куда обратиться за помощью

- Школьный психолог — первый специалист для обращения.
- Телефон доверия: 8 800 2000 122 (круглосуточно, анонимно).