

## **Информация для родителей**

### **Поведенческие маркеры пресуицида:**

- ✓ Скука, грусть, уныние, угнетенность, раздражительность, ворчливость.
- ✓ Неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- ✓ Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика) либо амимия (отсутствие мимических реакций).
- ✓ Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов, либо ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- ✓ Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия либо двигательное возбуждение.
- ✓ Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- ✓ Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- ✓ Тревога беспредметная (немотивированная).
- ✓ Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- ✓ Усиление мрачного настроения когда вокруг много радостных событий.
- ✓ Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, отсутствие перспектив в будущем
- ✓ Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- ✓ Бессонница или повышенная сонливость

### **Словесные маркеры (высказывания ребенка):**

- ✓ Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- ✓ Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).

✓ Прощания.

✓ Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).

✓ Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Дети могут попасть в группу риска, но это еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины или мотива самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.

Если Вы заметили в поведении Вашего ребёнка что - либо настораживающее или тревожное постарайтесь в первую очередь совладать с собой, а затем в спокойном состоянии поговорить с ребенком. Создайте здоровый диалог в семье. Ваше внутреннее спокойствие и переключение на позитивные мысли способны помочь ребенку.

Справляясь с этой первостепенной задачей, старайтесь как можно больше проводить время рядом с ребёнком, до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что его суицидальное настроение исчезло без следа. Главное – не оставлять его наедине в такой ситуации.

**От Вас как от родителя зависит очень многое!**

Если не получается самостоятельно справиться с трудной ситуацией, Вы можете обратиться за помощью психолога в «Детскую общественную приемную»  
телефон для г. Кемерово 8 (3842) 77-08-59