# Памятка для родителей

# Маркеры суицидального поведения, на которые необходимо обратить внимание

* Высказывания о нежелании жить;
* фиксация на теме смерти, частые разговоры об этом, сбор информации и о способах суицида;
* активная предварительная подготовка к суициду (сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
* сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное (намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку));
* стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
* раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества(меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (эйфория, приступы отчаяния);
* угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», потеря перспективы будущего или значимого окружения;
* необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых;
* спонтанное злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
* снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий, побеги из дома;
* приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
* символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким);
* попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей;
* часто грустное настроение, периодический плач;
* снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась; постоянная скука;
* социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
* низкая самооценка и чувство вины;
* повышенная чувствительность к отвержению и неудачам;
* повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.
* жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
* сложности концентрации внимания, значительные изменения сна и аппетита.

***При наличии более двух поведенческих признаков ребенку нужна помощь специалиста!***

**Перечень ресурсов, поддерживающих подростка и препятствующие реализации суицидальных намерений**

* Поддержка членов семьи, друзей, других значимых людей (в рамках глубокого эмоционального контакта).
* Активизация религиозных, культурных ценностей.
* Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.
* Выраженное чувство долга, обязательность.
* Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического страдания или ущерба.
* Зависимость от общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих; представления о позорности суицида.
* Представление о неиспользованных жизненных возможностях.
* Наличие творческих планов, тенденций, замыслов.