

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходимо кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

3. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

**Организационно-методическое отделение**

*Место нахождения Учреждения:*

Российская Федерация, 676856, Амурская область,  
г. Белогорск, ул. 9 Мая, 177 «Б».

*Телефон/факс:* (41641) 5-81-16,

e-mail: [belogkcsn@rambler.ru](mailto:belogkcsn@rambler.ru)

*Автобусные маршруты до Учреждения:* № 21, № 22,  
№ 108, *остановка:* стадион «Амурсельмаш».

*Государственное бюджетное учреждение Амурской области «Белогорский комплексный центр социального обслуживания населения»*



*Советы по профилактике подростковых суицидов*

г. Белогорск

Апрель, 2016 г.

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

### ***Советы по профилактике подростковых суицидов:***

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Рассказывайте о своих детских переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш ребенок.

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить.

- Проявляйте ласку к детям, демонстрируйте им свою любовь.

- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

### **Признаки готовности ребенка к суициду:**

- Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- Появление тяги к уединению, отдавление от близких людей;

- Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.