**Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида**

Уважаемые Родители!

Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками…

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый

- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.

-Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.

- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.

- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.

- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной…», « все надоело, я никому не нужен…» и т.д.

- Частые смены настроения

- Изменения в привычном режиме питания, сна

- Рассеянность, невозможность сосредоточиться

- Стремление к уединению

- Потеря интереса к любимым занятиям

- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей

- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится…», «я не смогу…» и т.д.

- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков

- Употребление психоактивных веществ

- Чрезмерный интерес к теме смерти

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;

- Окружить ребенка вниманием и заботой;

- Обратиться за помощью к психологу.

- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

**Памятка для родителей по профилактике суицида**

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с «врагами», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Также следует обратить особое внимание на:

- утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;

- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;

- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

**Памятка для родителей**

Что нужно знать о наркомании.

**Наркомания** – это общее название ряда болезней, проявляющихся во влечении к постоянному приему наркотических средств вследствие психологической и органической зависимости от них.

Сегодня уже не секрет, что почти каждый третий школьник знает вкус нарко-тика. Число смертельных случаев от наркотиков увеличилось за последние десять лет среди населения России в десятки раз, а среди детей в 42 раза.

Если вы заметили, что ребенок в классе употребляет наркотики, то прежде всего будьте наблюдательны. Признаки употребления наркотиков:

**Внешние признаки:**

* бледная кожа;
* расширенные или суженные зрачки;
* покрасневшие или мутные глаза;
* замедленная речь;
* потеря аппетита, похудение;
* хронический кашель;
* плохая координация движений(пошатывание или спотыкание)

**Очевидные признаки:**

* следы от уколов на руках в области внутренних поверхностей локтевых сгибов;
* бумажки, свернутые в трубочку;
* маленькие ложечки;
* капсулы, бутылки или пивные банки.

**Изменения в поведении:**

* нарастающее безразличие ко всему;
* уход из дома и прогулы занятий в школе по непонятным причинам;
* ухудшение памяти;
* невозможность сосредоточиться, бессонница;
* болезненная реакция на критику;
* частая и резкая смена настроения;
* повышенная утомляемость, сменяемая повышенной энергичностью;
* уклонение от общения с домашними;
* снижение успеваемости в школе;
* необычные просьбы дать денег;
* пропажа из дома ценностей, книг, одежды и т.п.;
* частые необъяснимые телефонные звонки;
* самоизоляция, уход от участия в семейных событиях.