

## Чтобы беда не случилась

*Если Вы заметили признаки опасности нужно:*

- Организовать ребенку щадящий режим дома и в школе
- Посетить с ребенком психолога
- Продемонстрировать ребенку любовь и поддержку
- Обратиться к семейным традициям, попытаться отвлечь ребенка от навязчивых мыслей
- Побаловать ребенка любимыми блюдами и развлечениями, стараться, чтобы он чаще испытывал чувство радости и удовольствия
- Стараться, чтобы ребенок максимальное количество времени бывал на солнце
- В случае затяжной депрессии обратиться к психиатру, психотерапевту

**Запомните!**

Главное для Вас в этот момент  
не успехи ребенка, а  
его здоровье и жизнь!

## Куда обратиться за помощью

КГОУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции», ул.Атласова, 19, т-ф 42-22-05

Телефон доверия 42-40-46

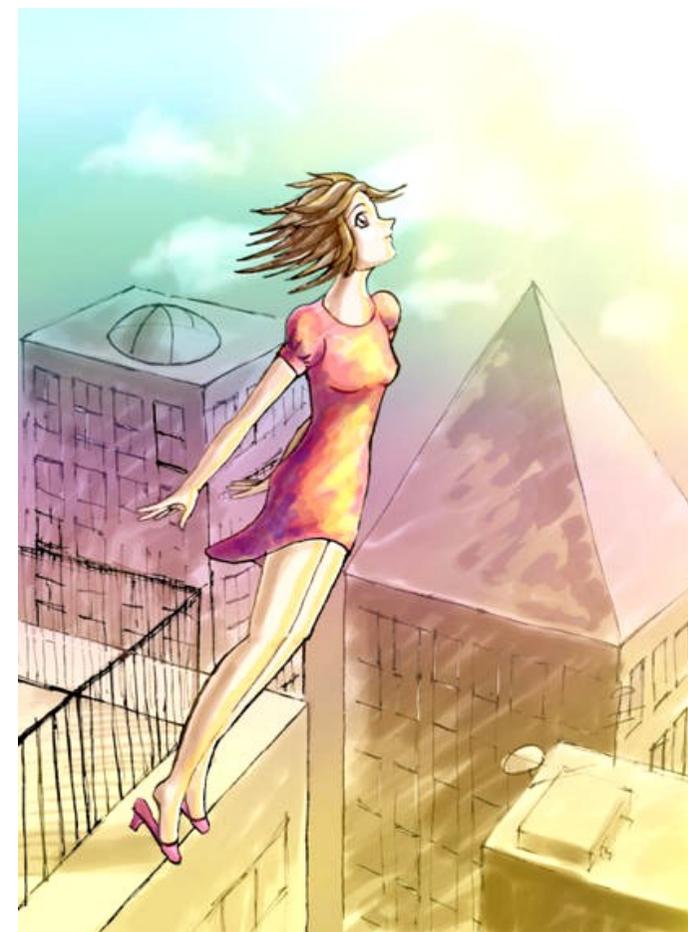
Психотерапевтический центр, ул. Карагинская, 1, т-ф 9-09-18



КГОУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

## Спасите своего ребенка

*Памятка родителям по профилактике суицидов детей*



## Важная информация №1

- Суицид (самоубийство) может совершить любой подросток, особого суицидального характера не существует
- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- У детей нет опыта 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
- Подростки считают суицид проявлением силы характера
- Чаще всего дети и подростки совершают демонстративные суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
- Иногда «переигранные демонстрации» заканчиваются смертью

## Знаки опасности

- Высказывания типа: “скоро все закончится”, “разве это жизнь”, “все надоело”, “я всех освобожу”
- Нарушение сна, аппетита
- Частые смена настроения
- Потеря интереса к любимым занятиям, нетипичное поведение
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Замедленные движения, речь
- Стремление к уединению
- Раздача своих вещей
- Потеря самоуважения, высказывания типа: “у меня все равно не получится”, “я не смогу”
- Неряшливый вид, преобладание в одежде черного цвета
- Резкое снижение успеваемости, прогулы, демонстративное поведение, агрессия, употребление алкоголя
- Интерес к теме смерти в музыке, литературе, шутки на эту тему
- Рисунки с символикой смерти

## Важная информация №2

*Это провоцирует суицид:*

- Смерть или суицид в близком окружении
- Фильмы, телепередачи о суициде сверстников или кумиров
- Чрезмерная нагрузка, которая ведет к нервному истощению
- Состояние сильного эмоционального напряжения во время конфликтов
- Унижение чувства достоинства ребенка, критика при посторонних
- Депрессия

