

# ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Прямо сейчас среди подростков распространяется **культ суицида**. Этим волнениям подвержены дети от 10 до 17 лет. Их, посредством игры и заданий, привлекают огромными группами. Потом, замотивированных на «вас ждет прекрасный мир» подростков, путем психологической обработки и запугивания, **доводят** до самоубийства через **Скайп** и **ВКонтакте**. Суть игры заключается в том, чтобы пройти несколько этапов, таких, как нанесение себе увечий, разговор по скайпу и т.д. Далее они собирают личную информацию, телефоны, адреса и начинают контролировать ребенка каждые 48 часов.

Понять, что ребенок находится в капкане этих людей, можно по записям Вконтакте. В этих записях каким-либо образом обыгрываются такие фразы: **#Тихий\_дом, #Морекитов, #F58, #F57, #d28, #хочувигру, #рина, #няпока, #киты**. Также там можно увидеть картинки, стихотворения и музыку депрессивного содержания. Если нет доступа Вконтакте, обратите внимание на поведение ребенка.

### Что в поведении подростка должно **насторожить** родителей?

- Ребенок не высыпается, постоянно или периодически встает среди ночи (в 4-5 утра).
- Прямо или косвенно он говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью (порезы на руках и ногах, шрамы и др.).
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

### Опасные ситуации, на которые надо **обратить особое внимание**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

### Что делать родителям, если они обнаружили опасность

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы **уделить внимание** своему подростку и **поговорить** с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- **Обратитесь к специалисту** самостоятельно или с ребенком, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

### В случае необходимости **Вы и Ваш ребенок всегда сможете получить профессиональную помощь по телефонам**

**8-800-200-122** (бесплатно, круглосуточно)

- Всероссийский «Детский телефон доверия»

**8-3452-50-66-39** (бесплатно, круглосуточно)

- Центр суицидальной превенции г. Тюмень, ул. Герцена, 74

**8-3452-56-93-71** (бесплатно, с 09.00-18.00)

- горячая линия Департамента образования и науки Тюменской области

**8-3452-55-67-07** (бесплатно, с 09.00-18.00)

- горячая линия Уполномоченного по правам ребенка