

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА»**

### **Что такое суицид и как с ним бороться.**

Суицид - это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения.

Словом это уход от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема.

Обязанность любого родителя - не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

### **Как помочь подросткам**

Уважаемые родители, выслушивайте своих детей - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Обсуждайте, так как открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.

Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны.

Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

**Круглосуточные Телефон Доверия для детей, подростков и их родителей: 8 - 800 - 2000 – 122 ;**