

Информация для родителей

<p>Поведенческие маркеры пресуицида:</p> <ul style="list-style-type: none">•Скука, грусть, уныние, угнетенность, раздражительность, ворчливость.•Неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.•Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика) либо амимия (отсутствие мимических реакций).• Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов, либо ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.•Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия либо двигательное возбуждение. <p>Склонность к неоправданно рискованным поступкам.</p> <ul style="list-style-type: none">•Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».•Тревога беспредметная (немотивированная).•Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.•Усиление мрачного настроения когда вокруг много радостных событий.•Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, отсутствие перспектив в будущем.•Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими.•Бессонница или повышенная сонливость <p>Словесные маркеры (высказывания ребенка):</p> <ul style="list-style-type: none">•Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».•Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).	<p>Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).</p> <ul style="list-style-type: none">•Прощания.•Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. <p>Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).</p> <ul style="list-style-type: none">•Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).•Дети могут попасть в группу риска, но это еще не означает их склонности к суициду.•Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины или мотива самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.•Если Вы заметили в поведении Вашего ребенка что-либо настораживающее или тревожное постарайтесь в первую очередь совладать с собой, а затем в спокойном состоянии поговорить с ребенком.•Создайте здоровый диалог в семье. Ваше внутреннее спокойствие и переключение на позитивные мысли способны помочь ребенку.•Справляясь с этой первостепенной задачей, старайтесь как можно больше проводить время рядом с ребёнком, до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что его суицидальное настроение исчезло без следа.•Главное - не оставлять его наедине в такой ситуации.•От Вас как от родителя зависит очень многое! <p>Если не получается самостоятельно справиться с трудной ситуацией, Вы можете обратиться за помощью психолога в «Детскую общественную приемную» телефон для г.Кемерово 8 (3842) 77-08-59, для муниципалитетов 8 (3842) 77-09-84</p>
--	---

