

Опасность суицидального поведения

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- Прямое или косвенно выражение желания умереть или убить себя / высказывания о нежелании продолжать жить
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просмотривание видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, урата интереса к любимым занятиям, появление желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершиТЬ суицид, если ребенок сам затронул эту тему
- Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, долженком

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита / чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница / чрезмерная сонливость, кошмары во сне
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкий переход настроения, «беспринципные» спазмы
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров
- Ссоры или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений (в том числе в социальных сетях)
- Отвержение сверстниками, гравля (низкие баллы, проигрыши в конкурсах и др.)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы)

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ТАКТИЧНЫ
ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТЯМ!
ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!**



**Лига
безопасного
интернета**