

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Если у подростка появляются признаки саморазрушающего поведения

<p>1. <u>На что важно обратить внимание</u> Δ Тревожные высказывания</p>	<p>Подросток может говорить:</p> <ul style="list-style-type: none">• «Я устал(а) от жизни»• «Хочу заснуть и не проснуться»• «Без меня всем было бы лучше»• «Моя жизнь бессмысленна»• «Я ничего не хочу» <p><i>Такие слова всегда сигнал о том, что ребенку нужна помощь.</i></p>
<p>2. <u>Изменения в поведении</u></p>	<p>Обратите внимание, если подросток:</p> <ul style="list-style-type: none">• резко потерял интерес к любимым занятиям• стал замкнутым или раздражительным• часто уходит из дома без объяснений• проводит почти всё время в интернете• сидит в соцсетях ночью
<p>3. <u>Опасные признаки</u></p>	<p>Особое внимание, если:</p> <ul style="list-style-type: none">• на теле появляются порезы или раны• подросток не может объяснить их происхождение• публикует в соцсетях травмирующие изображения• скрывает активность в интернете (пароли, очистка истории)
<p>4. <u>Факторы высокого риска</u></p>	<p>Риск повышается, если есть:</p> <ul style="list-style-type: none">• предыдущие попытки суицида• угрозы причинить себе вред• тяжелые переживания или утрата• чувство одиночества• сильная злость или презрение к себе• отсутствие поддержки (друзей, доверия в семье)• примеры суицида в окружении• тревожные статусы в соцсетях
<p>5. <u>Что делать родителям</u></p>	<p>Если появились тревожные признаки:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ обратиться к психологу✓ получить помощь телефона доверия✓ согласиться на консультацию специалистов✓ при необходимости обратиться к врачу

<p>6. <u>Что можно сделать самостоятельно</u></p>	<p>Родителям важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдать за состоянием подростка • спокойно поговорить о его переживаниях • поддерживать доверительные отношения • интересоваться его жизнью и общением в интернете • знать круг друзей и онлайн-активность
<p>7. <u>Если произошла попытка суицида</u></p>	<p>Необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Немедленно устранить угрозу жизни 2. Обратиться к специалистам 3. Не оставлять подростка одного 4. Убрать опасные предметы 5. Предотвратить повторную попытку
<p>8. <u>Как снизить риск</u></p>	<p>Родителям важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поддерживать постоянное общение • проявлять любовь и внимание • обсуждать сложные темы жизни • говорить о будущем и целях • учить справляться с трудностями • не использовать жесткий авторитарный стиль воспитания
<p>Главная защита для подростка ♥ Поддержка, внимание и доверие родителей</p>	