

## **Памятка для родителей: как распознать суицидальные намерения и попытки у подростка**

Подростковый возраст — сложный период, и иногда за обычными перепадами настроения скрывается серьёзная угроза. Суицидальные мысли редко возникают на пустом месте: им предшествует период, в который ребёнок подаёт сигналы. Важно их заметить и не отмахнуться. Даже один-два настораживающих признака — достаточный повод поговорить с подростком и обратиться к специалисту.

### **Словесные признаки**

Подросток, готовящийся к суициду, часто прямо или косвенно говорит о своём состоянии:

- **Прямые высказывания:** «Я не могу так дальше жить», «Я собираюсь покончить с собой».
- **Косвенные намёки:** «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь».
- **Частые шутки** на тему самоубийства и смерти.
- **Нездоровый интерес** к вопросам смерти — литература, фильмы, переписки в интернете на эту тему.

### **Поведенческие признаки**

- Раздача личных вещей, особенно имеющих большую значимость.
- Приведение дел в порядок, примирение с теми, с кем был в ссоре.
- Резкие изменения в поведении: ест слишком мало или слишком много; спит слишком мало или слишком много.
- Снижение успеваемости, пропуски занятий, невыполнение домашних заданий.
- Замкнутость от семьи и друзей, стремление к уединению, закрытие в комнате.
- Попеременные всплески эйфории и приступы отчаяния.
- Признаки беспомощности, безнадёжности, подавленности.
- Появление на теле ран, порезов (особенно в области запястий), которые подросток объясняет неубедительно: «упал», «случайно порезался».
- Необъяснимые уходы из дома, в том числе вечером и ночью.

### **Признаки, связанные с интернетом и соцсетями**

- Ребёнок почти не расстаётся с телефоном, устанавливает пароли на всех устройствах, постоянно очищает историю браузера.
- Зависание в соцсетях в любое время суток, в том числе ночью.

- В статусах и постах — так называемый «обратный отсчёт» («До самоубийства осталось 10 дней»).
- В фотографиях и сохранённых картинках — символы: киты, бабочки, единороги, съёмки с высоты, крыш и чердаков; изображения аутоагрессии, порезов, селфхарм.
- Стоит обратить внимание на круг друзей и подписчиков, на комментарии в различных группах.

## **Ситуации повышенного риска**

Подросток особенно уязвим, если:

- перенёс тяжёлую потерю (смерть близкого, развод родителей);
- пережил расставание, неразделённую любовь;
- ощущает себя жертвой насилия — физического, эмоционального, сексуального;
- ранее уже предпринимал попытку самоубийства;
- в его окружении (друзья, знакомые, кумиры) был случай суицида — для подростков характерна высокая внушаемость и подражание;
- живёт в нестабильной обстановке (серьёзные конфликты в семье, алкоголизм, насилие);
- слишком критически относится к себе, имеет низкую самооценку.

## **Признаки депрессии у подростка**

Депрессия у подростков проявляется иначе, чем у взрослых. Насторожитесь:

- часто грустное настроение, периодический плач;
- потеря интереса к занятиям, которые раньше нравились;
- постоянная скука, апатия;
- социальная изоляция, сложности в общении;
- жалобы на физическую боль — головную, в животе;
- значительные изменения сна и аппетита;
- повышенная раздражительность, агрессия или враждебность;
- трудности с концентрацией внимания.

Наличие двух-трёх признаков из этого списка указывает, что ребёнку нужна помощь специалиста.

## **Что делать, если вы заметили признаки**

1. **Поговорите.** Спросите прямо: «Мне кажется, тебе сейчас очень тяжело. Ты думаешь о том, чтобы причинить себе вред?» Прямой вопрос не провоцирует суицид — наоборот, он показывает, что вы рядом и готовы услышать правду.

2. **Слушайте без осуждения.** Не обесценивайте («да это всё ерунда», «ты просто устал»). Для подростка его переживания — самые настоящие и непреодолимые.
3. **Не оставляйте одного.** Если риск кажется высоким — будьте рядом, уберите потенциально опасные предметы (лекарства, острые предметы).
4. **Не скрывайте проблему.** Предупредите школьного психолога, классного руководителя.
5. **Обратитесь к специалисту.** Участкового психиатра или психоневролога в детской поликлинике, психолога, кризисного специалиста. С 15 лет можно обратиться в психоневрологический диспансер самостоятельно.
6. **В экстренной ситуации звоните 112.**

### **Куда обратиться за помощью**

#### **Телефоны доверия (бесплатно, круглосуточно):**

**8-800-2000-122** — Единый общероссийский детский телефон доверия для детей, подростков и родителей.

**8-800-100-02-27** — «Ребёнок в опасности».

**8-800-250-00-15** — Линия помощи «Дети России Онлайн» (защита детей в интернете, профилактика суицидальных настроений).

**8-800-200-47-03** — Кризисная линия для людей с суицидальным поведением.

**+7 (495) 989-50-50** — Служба экстренной психологической помощи МЧС России.

**112** — единый номер экстренных служб.

**Важно помнить:** суицидальные попытки совершают и подростки из полных благополучных семей. Суицидальное поведение в подростковом возрасте часто — это **не истинное** желание умереть, **а крик о помощи**, попытка достучаться до **взрослых**. Ваше внимание и готовность услышать могут спасти ребёнка.

Если вы прямо сейчас обеспокоены состоянием ребёнка, не ждите — позвоните на детский телефон доверия **8-800-2000-122**. Это анонимно и бесплатно.