

**Памятка родителям, мастерам производственного обучения,  
классным руководителям, преподавателям.  
«Внимание, эмоциональный кризис, возможно суицид».**

Два мира есть у человека: один, который нас творил,  
Другой, который мы от века, творим по мере наших сил.



**Что может быть источником эмоциональной нестабильности для студента:**

- 1) Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- 2) Резкое повышение общего ритма жизни;
- 3) Социально-экономическая дестабилизация;
- 4) Алкоголизм и наркомания среди родителей;
- 5) Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- 6) Отсутствие конструктивного диалога с родителями, трудности в общении;
- 7) Алкоголизм и наркомания среди подростков;
- 8) Неуверенность в завтрашнем дне;
- 9) Отсутствие морально-этических ценностей;
- 10) Потеря смысла жизни;
- 11) Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- 12) Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
- 13) Безответная влюбленность.

**Причины проявления суицида.**

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**Советы, которые помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас

выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

### **Признаки готовности ребенка к суициду:**

-утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

-пренебрежение собственным видом, неряшливость;

-появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

-резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова,

- беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

-внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

-плохое поведение в колледже, прогулы, нарушения дисциплины;

-склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

-проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие,

-бессонница, кошмары во сне;

-безразличное расставание с вещами, деньгами, раздаривание их;

-стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

-самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

-шутки и иронические высказывания либо размышления на тему смерти.

**При выявлении признаков суицидального поведения (даже одного) незамедлительно сообщить:** педагогу-психологу, социальному педагогу, заместителю директора по УВР.

Детский телефон доверия, телефон: 8-800-200-0122	Единая социально-психологическая помощь телефон доверия, ХМАО-Югра, тел: 8-800-101-1200	«Нижневартовская психоневрологическая больница», телефон 8 (3466) 26-00-40
--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

Материал подготовлен педагогом-психологом высшей категории Пыпиной Л.Р.

Единая социально-психологическая помощь телефон доверия, ХМАО-Югра  
телефон: 8-800-101-1200

Телефон доверия, УМВД г.Нижневартовска  
телефон: 41-62-26

«Нижневартовская психоневрологическая больница»  
телефон 8 (3466) 26-00-40