Государственное учреждение образования
«Социально-педагогический центр г.Дятлово»

**Чек-лист для родителей**

**«Что такое суицид и какие могут быть предшествующие факторы»**



**Суицид** – это когда человек намеренно причиняет себе вред, чтобы покончить с жизнью. Это серьезная проблема и вы должны быть внимательны к ее признакам

**Какие факторы могут предшествовать суициду?**

1.Психические проблемы: депрессия, тревожность, биполярное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство.

2. Травма: Физическое или сексуальное насилие, смерть близкого человека, развод родителей.

3.Проблемы в школе: плохая успеваемость, проблемы с одноклассниками, издевательства.

4.Проблемы с самооценкой: неуверенность в себе, чувство ненужности, отсутствие чувства собственной ценности.

5. Проблемы с алкоголем или наркотиками: зависимость от алкоголя или наркотиков может ухудшить состояние человека.

6.Семейные проблемы: конфликты в семье, отсутствие поддержки, финансовые трудности.



7.Проблемы с общением: отсутствие друзей, ощущение изоляции, проблемы в общении с семьей.

8.Попытки суицида в прошлом: это серьезный знак, указывающий на риск повторной попытки.

**Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок может быть в опасности?**

*Будьте внимательны к его поведению:*

1.Обратите внимание на резкие изменения в настроении, поведении, внешности, интересах.

2.Не игнорируйте сигналы: если ваш ребенок говорит о самоубийстве, не отмахивайтесь от этого.

3.Говорите открыто и честно: позвольте своему ребенку знать, что вы любите его и готовы помочь.

4.Не критикуйте и не стыдите: важно создать безопасное пространство для разговора.

**Как бы сложно ни было,**

**люди должны ценить жизнь.**