



Маркеры суицидального поведения у подростков

Памятка для родителей и законных представителей



603105, г. Нижний Новгород, ул. Генерала Ивлиева, 30
Телефон: +7 (831) 274-65-61
Email: cpb@niro.nnov.ru

В современном мире дети сталкиваются с множеством стрессовых факторов, которые могут привести к серьёзным эмоциональным проблемам. Важно быть внимательными к изменениям в поведении и настроении детей, чтобы вовремя оказать им необходимую поддержку и помощь.

В этой памятке рассмотрены основные признаки, указывающие на то, что ребёнок может нуждаться в профессиональной психологической помощи.

- **Замкнутость и отстранённость:** Если ребёнок стал замкнутым и отдалился от вас и от прежней компании друзей, перестал следить за своим внешним видом, это может быть сигналом о том, что ему нужна помощь.
- **Снижение активности и энергии:** Если у ребёнка резко снизился уровень активности и энергии, он говорит вам: «Я устал от всего», это может свидетельствовать о переутомлении или других проблемах.
- **Потеря интереса к учёбе:** Если ребёнок потерял интерес к учёбе и равнодушен даже к ранее любимым предметам и занятиям, это также может быть тревожным сигналом.
- **Отсутствие ответов на вопросы:** Если ребёнок не даёт внятного ответа на вопрос «Что с тобой происходит?» и отстраняется ещё больше, отделиваясь формальными фразами или словами «Тебе всё равно не понять», это может указывать на то, что он не хочет делиться своими проблемами.
- **Проблемы со сном.** Если ребёнок перестал высыпаться, выглядит встревоженным и нервным, это может говорить о психологических проблемах.
- **Физические повреждения.** Если на теле ребёнка появились царапины, шрамы, надрезы, это может быть признаком того, что он причиняет себе вред.
- **«Философские» разговоры о бессмысленности бытия и самоубийстве:** Если в речи ребёнка появились фразы с ярким окрасом обиды про бессмысленность бытия и выражения, что самоубийство — это лучший способ уйти от проблем, наказать всех, доказать свою ненужность, лучше не игнорировать эти высказывания. Они могут сигнализировать о серьёзных переживаниях и мыслях о самоповреждении.

Помните, что поддержка и понимание могут стать опорой в трудные времена. Уделяйте время общению с ребёнком, интересуйтесь его жизнью и переживаниями, помогайте ему развивать уверенность в себе и позитивный взгляд на мир. Вместе вы сможете преодолеть любые трудности и создать условия для гармоничного развития личности.