

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

На что следует обратить внимание

1. Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать. Проследите, спит ли ваш ребенок в ранние утренние часы.
2. Рисует китов, бабочек, единорогов.
3. Состоит в группах, содержащих названия:
"Киты плывут вверх", "Разбуди меня в 4.20", f57, f58, "Тихий дом",
"Рина ", "Ня пока", "Море китов", "50 дней до моего...", хэш теги: дом китов, млечный путь, 150звезд, ff33, d28, хочу в игру.
4. Закрыт доступ к подробной информации. В переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы "разбуди меня в 4.20", "я в игре".
ОПАСНО, если на стене появляются цифры, начиная от 50 и меньше.
5. Переписывается в мессенджерах (Viber, WhatsApp) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ хештеги:
#f53 #f57 #f58 #d28 #морекитов #тихий дом # хочу в игру # млечный путь

Как заметить надвигающийся суицид

1. Суицидально опасная референтная группа

- молодежь: с нарушением межличностных отношений, "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, включающим физическое насилие;
- свехкритичные к себе;
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- подростки с психическим несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

2. Необходимо следующее:

1. Установите заботливые взаимоотношения.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Не спорьте.
4. Задавайте вопросы.
5. Не предлагайте неоправданных утешений.
6. Предложите конструктивные подходы.
7. Оцените степень риска самоубийства.
8. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
9. Обратитесь за помощью к специалистам.
10. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
11. Важность сохранения заботы и поддержки.
12. Примите суицидента как личность!

Педагог-психолог

Ценева Е.В.