

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

В случае если Ваш ребенок оказался вовлеченным в «группу смерти» или содержание его страницы в сети Интернет вызывает у Вас тревогу, запомните несколько важных правил:

1. Соблюдайте деликатность. Не пытайтесь обвинять ребенка, выяснять с ним отношения, запрещать, бесцеремонно вторгаться на его страницу и требовать объяснений. Эти действия лишь отдалят его от Вас еще больше, он предпримет дополнительные меры конспирации, либо Ваши действия могут ускорить принятие решения уйти из жизни.

2. Присмотритесь к поведению своего ребенка. Любые его изменения должны Вас насторожить. Помните, это только казалось, что дети-суициденты не выглядели подавленными, замкнутыми, у них не было проблем в семье и школе, а потом неожиданно уходили из жизни. У всех детей наблюдались изменения в поведении, были, так называемые, признаки суицидального поведения. Вот лишь некоторые из них.

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких.
- Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам (например, превышение скорости на мопеде, прыжки с обрыва, ходьба по перилам балкона на высоте и т.д.).
- Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.
- Посещение врача без очевидной необходимости, частые жалобы на головную боль, боль в животе («медвежья болезнь») без видимых оснований.
- Расставание с дорогими вещами или деньгами (раздаривает).
- Приобретение средств для совершения суицида (например, в доме появилась крепкая веревка. На вопрос зачем, дети находят убедительные ответы. Могут прямо сказать: «Вешаться». Родители в первом случае, безоговорочно, верят, во-втором случае, принимают слова за шутку).
- Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу (завершают все ранее оставленные дела, приводят свои вещи в порядок, стирают всю информацию с компьютера, планшета, телефона и т.д.).
- Пренебрежение внешним видом (перестают следить за собой. Особенно хорошо проявляется у чистюль).
- «Туннельное» сознание (не видят и не пытаются найти вариантов решения проблемы, думают только о проблеме).
- Уверения в беспомощности и зависимости от других.
- Прощание («прощайте», «не поминайте лихом», «будьте счастливы» и т.д. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни)
- Разговоры или шутки о желании умереть.
- Сообщение о конкретном плане суицида.
- Двойственная оценка значимых событий (например: «это очень плохо, что так хорошо»)
- Медленная, маловыразительная речь.
- Высказывания самообвинения.
- Безднадежность.
- Переживание горя.

• Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль, потеря вкуса к жизни, интереса к любимым занятиям и т.д.

- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерные опасения или страхи.
- Чувство собственной малозначимости.
- Рассеянность или растерянность и другие.

Наличие в поведении ребенка вышеперечисленных признаков не означает, что ребенок обязательно совершит самоубийство. Но если у него наблюдается 3 и более признака, то Вам необходимо срочно обратиться за консультацией к опытному психологу.

«Группы смерти» мимикрируют, меняют названия, адреса страниц, сайты, хэштэги. Поэтому будьте бдительны, интересуйтесь реальной и виртуальной жизнью своих детей, любите их безусловной любовью, прощайте, хвалите, содействуйте, поддерживайте, подбадривайте, учитесь слушать и слышать, дружите с ними. Будьте с ними «ВКонтакте» и в контакте!

Рекомендации подготовлены  
директором ГБУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» (ЦПРК)  
М.Н.Галстян

г. Иркутск, ул. Павла Красильникова, 54 «А», (3952) 47-82-74, (3952) 47-83-54,  
(3952) 47-83-27. Помощь детям с суицидальными проявлениями оказывается  
вне очереди, безвозмездно. Условия – предварительная запись по телефону,  
обязательная консультация у врача-психиатра, работающего в ЦПРК,  
сопровождение ребенка родителем (законным представителем).