**Уважаемые родители!**

Для наглядности хотим привести данные официальной статистики по детским и подростковым суицидам – от суицидов ежегодно погибают около 2800 детей и подростков в нашей стране. В России частота суицидальных действий среди молодежи в течение двух последних двух десятилетий удвоилась. У 30% молодых людей в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Известно, что только примерно в 10 % случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой. В 90% случаев суицидальное поведение подростка – это желание привлечь к себе внимание, сделать так, чтобы его услышали. Причиной чаще всего является отсутствие взаимопонимания с родителями в семье, алкоголизация, наркотизация родителей, жестокое обращение с детьми, уход из семьи одного из родителей, их развод или смерть; а также занятость на работе, приводящая к формальному общению с ребенком даже заботливых и любящих родителей. Другая причина – отсутствие взаимопонимания в школьной среде; конфликтные отношения со сверстниками, учителями. Период полового созревания – самый сложный период в жизни подростка: меняется гормональный фон, меняется тело, и часто, вопреки ожиданиям, не так, как хотелось бы подростку. Происходит нивелировка сильных сторон личности и заострение слабых сторон. Подросток ощущает сильную душевную боль, острое желание прекратить сознание, бежать… Бегство может подразумевать смерть, как быстрое избавление от душевной боли; но подросток может бежать и к наркотикам, солям, компьютерным играм.

Уважаемые родители! Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах. Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком. Учитесь видеть мир глазами своего ребенка. Вспомните себя в таком возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком. Говорите о себе, чтобы вашему ребенку легче было говорить о себе. Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы, выражайте свое мнение. Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями. Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики. Обращайте внимание на внешний вид вашего ребенка: бледность кожи, расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза, замедленная речь, плохая координация движений, следы от уколов, свернутые в трубочку бумажки, шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки, нарастающее безразличие, уходы из дома и прогулы в школе, ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться, бессонница, частая и резкая смена настроения, нарастающая скрытность и лживость, неряшливость. Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками или зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

В течение последних лет подростки в нашей стране тотально увлекаются компьютерными играми. В условиях пандемии многие ваши дети находятся на дистанционном обучении, которое отрывает подростка от «живого» общения с одноклассниками и одногруппниками, вызывает чувства одиночества, тоски, тревоги; которые они компенсируют «зависанием» в соцсетях интернета, компьютерными играми. Более 600 сайтов несут информацию о суицидах. Администраторы сайтов дают задания подростку, конечным из которых является приказ покончить жизнь самоубийством! Музыка в игре формирует определенное состояние головного мозга, которое приводит к апатии, подавленности, повышенной внушаемости. Научитесь понимать эмоциональный фон своего взрослеющего ребенка! Понаблюдайте, каким он просыпается, так как «группы смерти» активизируются по ночам; нарушение сна приводит к повышению уровня тревоги, снижению защитных функций организма. Обратите внимание на манеру одеваться, обуваться, цвет одежды, круг общения, на возможные протесты, когда вы заходите к нему в комнату; на быстрое закрытие странички в компьютере во время вашего прихода; на отметки в календаре, на даты.

Если ваш ребенок оказался в сложной ситуации, и ему нужна помощь или консультация специалистов…Если у вашего ребенка страх заразиться особо опасной коронавирусной инфекцией, тревога и страх потери близких людей… Если вам трудно наладить контакт со своим ребенком… Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики… Если ваш ребенок играет в смертельные компьютерные игры… Для Вас работает Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия для детей и подростков» 88002000122, 8(473)2715350. Круглосуточно, анонимно, бесплатно. Также вы можете обратиться к психотерапевту поликлиники по месту жительства; психологу или суицидологу детского отделения психоневрологического диспансера, находящегося по адресу: ул. Кольцовская, 1, если вашему ребенку до 15 лет; психотерапевту, подростковому психиатру, суицидологу психоневрологического диспансера, находящегося по адресу: ул. 20- летия Октября, 73; если ваш подросток 15 лет и старше. Записаться на прием к специалистам можно по телефону 2020281.

Зав.кабинетом социально-психологической помощи С.В.Петрова