

Чем вы можете помочь?



- ▶ Очень важно, чтобы вы действительно поняли что происходит в душе у подростка и как выглядит ситуация именно с его точки зрения. Ваше внимание и искренний интерес к душевной жизни подростка сами по себе обладают большим целительным действием.
- ▶ Не следует отвергать подростка, гневаться или обижаться на него, что бы он вам не рассказал. Важно не обмануть доверие подростка, которое он вам оказал своей открытостью.
- ▶ Не предлагайте неоправданных утешений, избегайте общих советов и наставлений: обычно они маскирует под собой непонимание и неискренность.
- ▶ Не давите на чувство долга, вселяйте надежду, ищите ее вместе с подростком.
- ▶ Будьте внимательным слушателем
- ▶ Установите заботливые, доброжелательные взаимоотношения.
- ▶ Посетите с ребенком психолога.



Куда обратиться за помощью

телефон
доверия
237-48-48

Детский телефон доверия
(звонок бесплатный)
8800-200-01-22

Служба спасения
112

Психологический центр ДДТ
Железнодорожного района
262-61-78



МБУ ДО ДДТ ЖДР
Центр психолого-
педагогического сопровождения
ул. Профсоюзная 47 А,
тел. 262-61-78



П а м я т к а

Профилактика
подростковых суицидов

Советы родителям и педагогам

Причины суицидального поведения подростков

- Проблемы и конфликты в семье
-условия семейного воспитания (матриархальный стиль отношений, отсутствие отца в раннем детстве);
-тяжелый психологический климат в семье;
-алкоголизм родителей;
-развод родителей;
-насилие в семье;
-неблагоприятное положение подростка в семье (отверженный, униженный);
-стиль семейного воспитания (гиперопека, критичность к подростковым проявлениям, отсутствие опоры на значимого взрослого).
- Несчастливая любовь
- Подражание кумирам
- Потеря родственников и близких
- Отсутствие у подростков друзей, отвержение в учебной группе
- Несоответствие между ожиданием успехов в жизни и реальными достижениями и др.



- Изменение психических процессов (замедленное протекание мыслительных процессов)
- Двигательная заторможенность, моторная неловкость и снижение активности
- Стремление к уединению
- Резкое снижение успеваемости, прогулы, демонстративное поведение, агрессия, употребление алкоголя
- Интерес к теме смерти в музыке, литературе, шутки на эту тему
- Рисунки с символикой смерти
- Неряшливый вид, преобладание в одежде черного цвета



Самые распространенные мифы о суициде

Миф: Если кто-то хочет свести счеты с жизнью, остановить его невозможно. **Факт:** Люди стремятся не к самой смерти, а к избавлению от страданий – физических или душевных. На самом деле они хотят быть спасенными, просто не могут помочь себе самостоятельно.

Миф: Самоубийства совершают только психически больные люди. **Факт:** Большинство суицидентов не страдает

никакими психическими расстройствами. Речь может идти лишь о подавленности, депрессии или отчаянии, что не является признаками сумасшествия.

Миф: Те, кто много говорят о самоубийстве, никогда не совершают его.

Факт: Почти каждому суициду предшествовали какие-то предупреждения, попытки человека сообщить о своих намерениях. Эти сигналы зачастую очень трудно распознать. Но фразы вроде «Без меня всем было бы лучше», «Скоро все закончится», «Лучше умереть, чем дальше так жить», «Я устал от жизни» должны насторожить. Часто это – крик о помощи.

Миф: Нельзя говорить с человеком, склонным к самоубийству, о его суицидальных мыслях и намерениях – это может спровоцировать собеседника на осуществление своих планов. **Факт:** разговаривая с суицидально настроенным человеком о его негативных мыслях, вы даете ему понять, что не осуждаете его, готовы говорить с этим человеком о его проблемах.

Миф: Женщины более склонны к суициду. **Факт:** статистика говорит об обратном – мужчины сводят счеты с жизнью в 3 раза чаще. Но женщины в 4 раза чаще предпринимают суицидальные попытки.

Миф: Если человек уже пытался покончить с собой, он не станет предпринимать повторных попыток, так как «получил хороший урок». **Факт:** около 80% самоубийц, доведших начатое до конца, имели в прошлом неудачные попытки суицида.

Признаки предсуицидального поведения

- Утрата интереса к учебе, любимым занятиям, к окружающим
- Высказывания типа: “скоро все закончится”, “разве это жизнь”, “все надоело”, “я всех освобожу”
- Нарушение сна, аппетита
- Частые и резкие смены настроения
- Появление чувства тревоги (безнадежность, напряженное беспокойство)

Будьте внимательны к окружающим и близким, не отказывайте им в помощи и поддержке!