

Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения среди подростков.



За любое суицидальное поведение ребенка в ответе **ВЗРОСЛЫЕ!**

Часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Суицид – это умышленное лишение себя жизни. Мысли о самоубийстве, соответствующие высказывания, угрозы, намерения и попытки покончить с собой называются суицидальными.

Детский суицид чаще является средством ухода от безвыходной ситуации для них, а не целью завершить жизнь, умереть. Основной причиной, причиной подобных мыслей может быть неумение подростка справляться с жизненными трудностями. Они воспринимают суицид, как способ решения различных проблем, а не как средство разрушения собственной жизни.

Когда близким стоит быть особо внимательными?



ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу")
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя

алкоголя или таблеток		
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости
Пренебрежение внешним видом		

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

(один из наиболее часто встречающихся факторов, способствующих самоубийству)

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушения сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушения сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость, беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман - негативная самооценка	Замкнутость
Чувство «заслуженного отвержения»	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Агрессивное поведение	Пропуски в школе, колледже, плохая успеваемость

КАК УБЕРЕЧЬ?

Если вы чувствуете близкую опасность — отложите все дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет. Если вы думаете, что вы сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.

- Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.

- Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении с ним, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

- Оцените серьезность намерений и чувств, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у вашего ребенка план действий. Конкретный план — знак реальной опасности.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

- Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

- Не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это».

Самое главное — покажите своему подростку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

ЗАПРЕЩЕНО

- Осуждать ребенка вербально или невербально.
- Упрекать ребенка в способе мыслей или поведения, например: «Как ты можешь говорить такое?».
- Критиковать, спорить, насмехаться над ним, провоцировать, бросать вызов. Нужно относиться к угрозам серьезно. Нельзя говорить: «Да ладно, не говори глупостей!».
- Преуменьшать, обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает. Нельзя говорить: «Да ладно тебе, это нормально, все пройдет!».
- Впадать в панику, показывать страх. Если мы не знаем, как действовать, мы точно можем по крайней мере спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.
- Стараться не использовать аргументы вроде «ты сделаешь очень больно своему брату, родителям», если мы не знаем точно, каковы сейчас отношения с этим людьми, поскольку бывает так, что именно этого подросток хочет добиться. Нужно подчеркивать в позитивном ключе важность его для нас и других людей, особенно если мы владеем информацией о том, кто именно ему дорог.



СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Единый круглосуточный общероссийский детский «телефон доверия» (служба экстренной психологической помощи) **8-800-200-01-22**
- «Центр социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону», пер. Островского, 105, тел. **8(863) 267-05-04**
- Психолого-диагностический центр при МБУ ДО «Дом детского творчества» Железнодорожного района г. Ростов-на-Дону ул. Профсоюзная 47 А **8(863)262-61-78**
- Телефон доверия Психоневрологического диспансера Ростовской области **8 (863) 223-41-41** (круглосуточно)
- Муниципальное бюджетное учреждение города Ростова-на-Дону «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Ростов-на-Дону, пр-т Ленина 44/2, **8(863)245-52-23**
- Муниципальное бюджетное учреждение Советского района города Ростова-на-Дону «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г.Ростов-на-Дону, ул. 339-й Стрелковой дивизии, 17/3, **8(863)225-07-52**