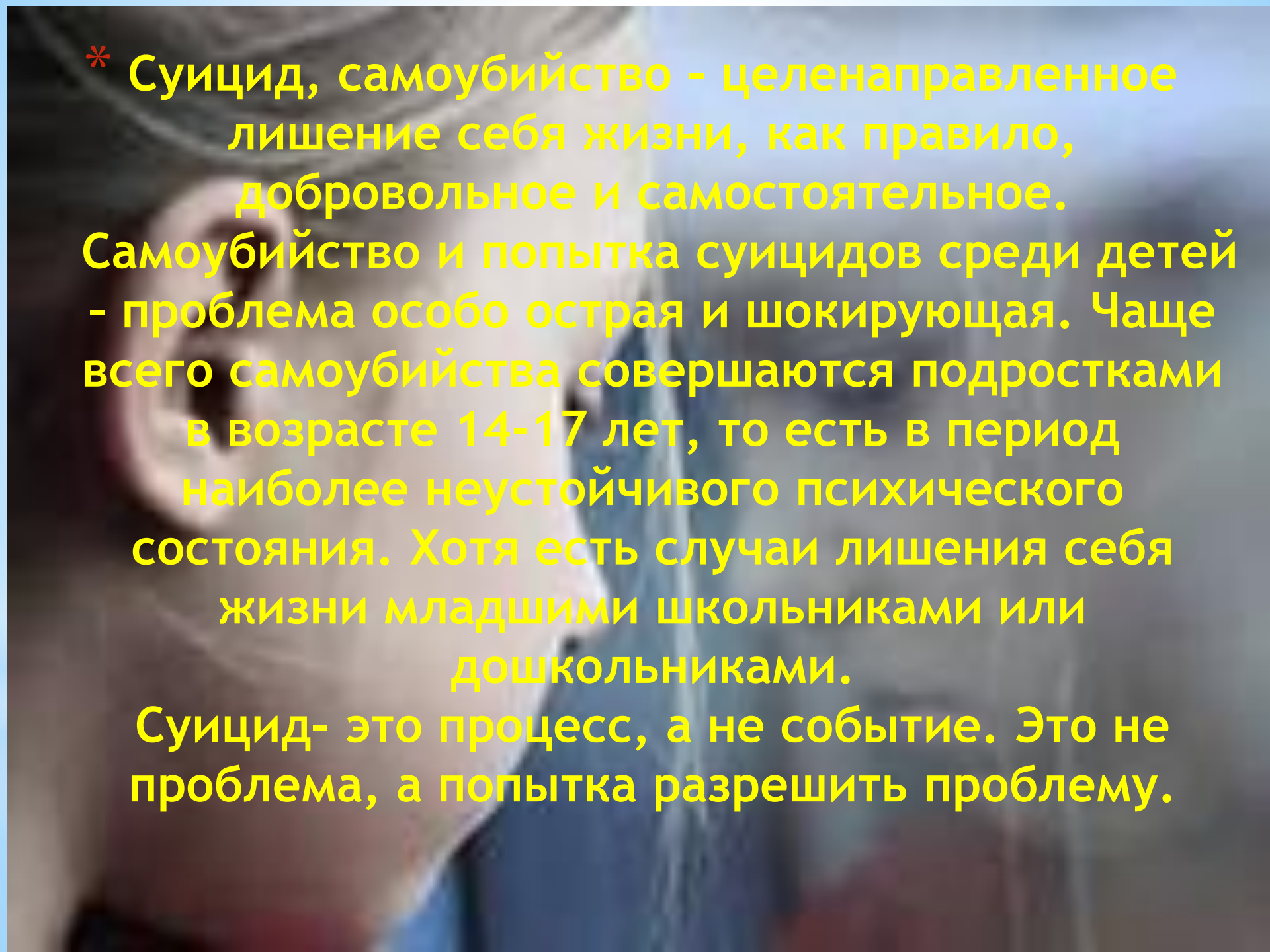


Родителям о суициде



Профилактика суицида



* Суицид, самоубийство - целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное и самостоятельное.

Самоубийство и попытка суицидов среди детей - проблема особо острая и шокирующая. Чаще всего самоубийства совершаются подростками в возрасте 14-17 лет, то есть в период наиболее неустойчивого психического состояния. Хотя есть случаи лишения себя жизни младшими школьниками или дошкольниками.

Суицид- это процесс, а не событие. Это не проблема, а попытка разрешить проблему.

* Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отдаляющие от близких	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность, неоднозначность
Склонность к неоправданно рискованным поступкам	Прощания	Беспомощность-безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане самоубийства	Несвойственная агрессия или ненависть к себе
Нарушение дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, работе	Медленная, маловыразительная речь	Признаки депрессии: нарушение сна, аппетита, повышенная возбудимость, грусть и др.
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств для совершения суицида	Высказывания самообвинения	Чрезмерные опасения, страхи
Подведение итогов, подведение дел в порядок, приготовление к уходу		Чувство малозначимости, никчемности, ненужности
Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту		Рассеянность или растерянность
«Туннельное» сознание		

Помните, о суицидальном поведении говорит не один из признаков, а их совокупность

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- **Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых**
- **Резкое повышение общего ритма жизни**
- **Социально-экономическая дестабилизация**
- **Алкоголизм и наркомания среди родителей**
- **Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие**
- **Алкоголизм и наркомания среди подростков**
- **Неуверенность в завтрашнем дне**
- **Отсутствие морально-этических ценностей**
- **Потеря смысла жизни**
- **Низкая самооценка, трудности в самоопределении**
- **Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни**
- **Безответная влюбленность**

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!



Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен:

"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков

Нельзя

- Стыдить и ругать ребенка за его намерения

- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения

- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию

- Оставлять ребенка одного в ситуации риска

- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка

Можно

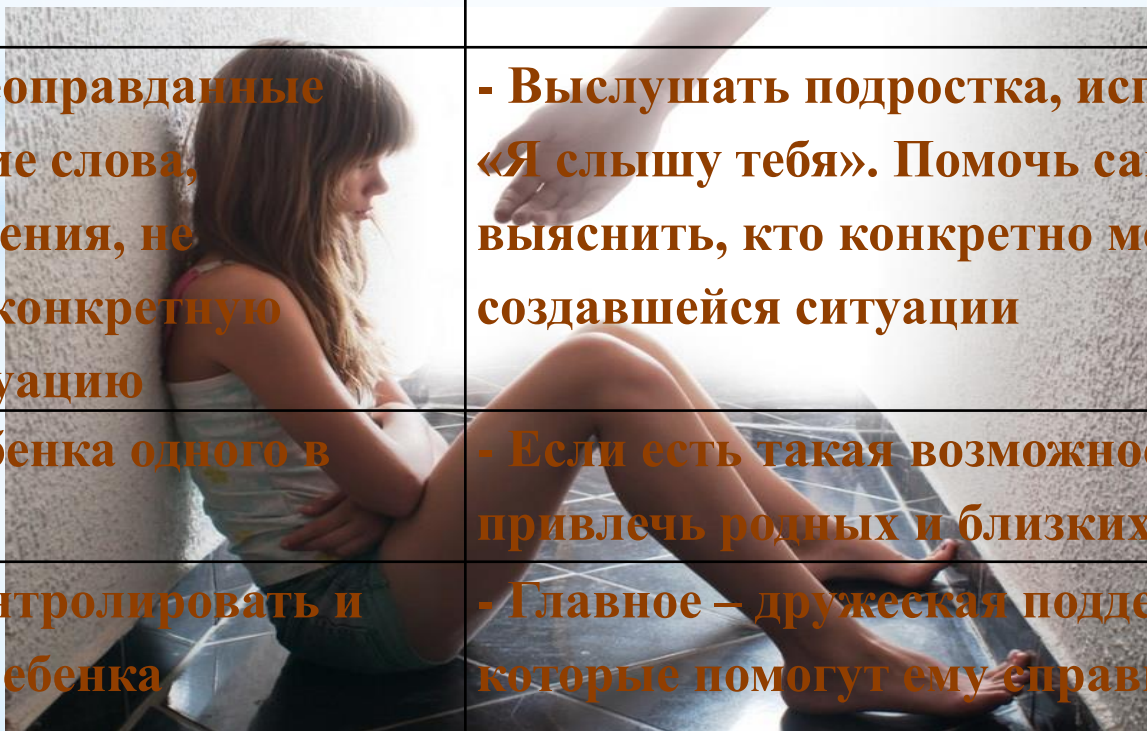
- Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах

- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида

- Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации

- Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.

- Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями





ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ



Как вести себя
с конфликтным ребенком?