

Что в поведении подростка должно насторожить?

- ❖ Разговоры подростка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- ❖ Появление у подростка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- ❖ Попытки подростка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте подростка.
- ❖ Разговоры и размышления подростка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить подростка в обратном.
- ❖ Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребёнок.
- ❖ Тщательно маскируемые попытки подростка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- ❖ Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

Советы родителям, которые помогут изменить ситуацию

- ❖ Для ребёнка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.
- ❖ Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, 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 серьёзность намерений и чувств ребёнка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него 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 ребёнку, говоря «пойди и сделай это».

Самое главное – покажите своему ребёнку, что он вам не безразличен. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход!

Бюджетное учреждение
здравоохранения Омской области
«Клиническая психиатрическая больница
им. Н.Н. Солодников»

Отделение «Телефон доверия»

ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД: КАК РАСПОЗНАТЬ ОПАСНОСТЬ



(памятка для родителей)

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
Но отдельного человека всегда можно»
И. Бродский*

Ежегодно в результате самоубийства погибает около 3000 детей и подростков. Пик приходится на возраст 14-17 лет.

Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Подростковый суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении подростка.

Подросток может решиться на самоубийство, если:

- ❖ Социально изолирован, чувствует себя отверженным
- ❖ Находится в ссоре или остром конфликте со значимыми взрослыми
- ❖ Переживает несчастную любовь или разрыв романтических отношений
- ❖ Перенес тяжелую жизненную ситуацию (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)
- ❖ Столкнулся с личной неудачей на фоне высокой значимости и ценности социального успеха
- ❖ Встретился с резким изменением социального окружения (например, в результате смены места жительства)
- ❖ Живет в нестабильном окружении (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)
- ❖ Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

Ни один подросток не решит уйти из жизни и воплотить своё решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет у подростка не один день и даже не неделю.

Причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми.

Причина суицида может быть столь незначительной, что взрослый человек просто не обратил бы на неё особого внимания. Для подростка же она глобальна.



Практически всегда суицид – следствие не одной проблемы, а нескольких, как правило, многочисленных. Но у подростка еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения этих проблем. И тогда ему может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.

Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы и поговорить с подростком.

Не следует говорить подростку:

- «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе».
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом».
- «Где уж мне тебя понять!»
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
- «Не получается – значит, не старался!»
- «Сам виноват... не жалуйся».

Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить».
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом».
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».



**Родительская любовь
Предотвращает суицид!**