|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 Что делать? Как помочь?**  **Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте. - Новости и  объявления - 12 ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Если Вы  слышите | Обязательно  скажите | Запрещено  говорить | | «Ненавижу  всех...» | «Чувствую, что  что-то происходит. Давай поговорим об  этом» | «Когда я был в  твоем возрасте...да ты  просто несешь чушь!» | | «Все  безнадежно  и бессмысленно» | «Чувствую, что ты  подавлен. Иногда мы все  так чувствуем себя.  Давай обсудим, какие у  нас проблемы, как их  можно разрешить» | «Подумай о тех,  кому хуже, чем тебе» | | «Всем было бы  лучше без меня!» | «Ты много  значишь для меня, для  нас. Меня беспокоит  твое настроение.  Поговорим об этом» | «Не говори  глупостей. Поговорим  о другом.» | | «Вы не понимаете  меня!» | «Расскажи мне,  что ты чувствуешь. Я  действительно хочу тебя  понять» | «Где уж мне  тебя понять!» | | «Я совершил  ужасный поступок» | «Я чувствую, что  ты ощущаешь вину.  Давай поговорим об  этом» | «И что ты теперь  хочешь? Выкладывай  немедленно!» | | «У меня никогда  ничего не получается» | «Ты сейчас  ощущаешь недостаток  сил. Давай обсудим, как  это изменить» | «Не получается  – значит, не старался!» | | 6  Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.  Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и,  заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и  воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.    Уважаемые родители, любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите  преодолевать трудности, убедите в том, что любая черная полоса обязательно сменится белой.  Удачи вам на этом пути!.  В случае необходимости Вы и Ваш ребенок всегда можете получить профессиональную помощь по Единому телефону доверия для детей и подростков  **8-800-2000-122** | **1.Памятка родителям по профилактике подросткового суицида**  **Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.  **Подростковый суицид** – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желанного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков, таким способом.  **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.  Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, НЕВЕРНО! |
| 2 **Несколько признаков говорящих о возможной готовности ребенка к суициду:**  Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности   утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;   пренебрежение собственным видом, неряшливость;   появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;   резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;   внезапное снижение успеваемости и рассеянность;   плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;   склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;   проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;   безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;   стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;   самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;   шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.  2 | 3 При проявлении 1-2 признаков следует обратить особое внимание на ребенка.  Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «какова причина» и «какова цель» совершаемого ребенком действия.  Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.  Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.    Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.  Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!  3 | 4 Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.  1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать.  Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.  2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.  3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную  деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.  4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.  Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы  Всемирный день предотвращения самоубийств - БСМП Гродно  4 |