|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 Что делать? Как помочь?****Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте. - Новости и  объявления - 12 ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Если Выслышите | Обязательноскажите | Запрещеноговорить |
| «Ненавижувсех...» | «Чувствую, чточто-то происходит. Давай поговорим обэтом» | «Когда я был втвоем возрасте...да тыпросто несешь чушь!» |
| «Всебезнадежнои бессмысленно» | «Чувствую, что тыподавлен. Иногда мы всетак чувствуем себя.Давай обсудим, какие унас проблемы, как ихможно разрешить» | «Подумай о тех,кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было былучше без меня!» | «Ты многозначишь для меня, длянас. Меня беспокоиттвое настроение.Поговорим об этом» | «Не говориглупостей. Поговоримо другом.» |
| «Вы не понимаетеменя!» | «Расскажи мне,что ты чувствуешь. Ядействительно хочу тебяпонять» | «Где уж мнетебя понять!» |
| «Я совершилужасный поступок» | «Я чувствую, чтоты ощущаешь вину.Давай поговорим обэтом» | «И что ты теперьхочешь? Выкладывайнемедленно!» |
| «У меня никогданичего не получается» | «Ты сейчасощущаешь недостатоксил. Давай обсудим, какэто 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 ивоспринимать 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, учитепреодолевать 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 сексуальноенасилие;• 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, неустаннуюдеятельность. 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 проблемыВсемирный день предотвращения самоубийств - БСМП Гродно4 |