

- ✓ Дайте своему ребенку почувствовать, что вам небезразлична его судьба.
- ✓ Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство - это неэффективное решение всех проблем.
- ✓ Прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки.
- ✓ Заключите «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание подростка не причинять себе боль никоим образом.
- ✓ Подумайте, кто может помочь подростку: обратитесь к школьному психологу или психотерапевту.
- ✓ Поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях. Возможность совершения самоубийства всегда вызывает эмоциональный стресс, поэтому вам надо избавиться от собственных тревог и получить поддержку.
- ✓ Если вы не знаете, что делать, обратитесь к специалисту (школьному психологу, специализированную службу психологической помощи подросткам в вашем районе, психиатру или психотерапевту).
- ✓ Разговор на тему самоубийства может и не быть, но любой признак возможной опасности должен вас насторожить.

При первой же возможности обратитесь за помощью к специалисту!

К нам вы можете обратиться за помощью

Как нас найти:

г. Северодвинск, ул. Макаренко, 11



Контакты:

Регистратура 8 (8184) 57-20-38
Кабинет психолога 8 (8184) 57-20-92

ОМСП «Аура» (ул. Ломоносова, 25а) 8(8184)56-39-00



Профилактика детских и подростковых суицидов (рекомендации родителям)



СУИЦИД (suicide) - сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

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

Основные мотивы совершения самоубийств в детском и подростковом возрасте:

- Переживание обиды одиночества, отчужденности и непонимания;
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство или ревность;
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- Боязнь позора или унижения;
- Страх наказания, нежелание извиниться;
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Помните!

Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни».

Если подросток серьезно задумал совершить самоубийство, то об этом не трудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Подросток может:

- Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить» и т.д.
- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться» и т.д.
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

- Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде (есть слишком много или слишком мало);
 - во сне (спать слишком много или слишком мало);
 - во внешнем виде (стать неряшливым);
 - в школьных привычках;
 - замкнуться от семьи, от друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.
- Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован, чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье, алкоголизм, личная или семейная проблема).
- Ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки самоубийства.
- Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из знакомых, друзей, членов семьи.

Если замечена склонность ребенка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- ✓ Отнеситесь серьезно ко всем угрозам! Пусть специалист решает, насколько они реальны.
- ✓ Говорите открыто и прямо.