

Памятка

по профилактике суицидального поведения подростков.

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая – это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь – это непоправимая трагедия.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Одна из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

Причины подростковых самоубийств:

- Проблемы и конфликты в семье.
- Насилие в семье.
- Несчастливая любовь.
- Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
- Потеря родственников и близких.

Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

1. Подберите ключи к разгадке суицида.
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Не спорьте.
5. Будьте внимательным слушателем.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
10. Вселяйте надежду.
11. Оцените степень риска самоубийства.
12. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
13. Обратитесь за помощью к специалистам.
14. Важность сохранения заботы и поддержки.

Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

- Перемены в поведении – уединение, рискованное поведение.
- Проблемы в учёбе – падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках.
- Признаки депрессии – перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность.
- Чувство вины, потеря интереса.
- Устные заявления – «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое».
- Темы о смерти – накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
- Вызывающая одежда.
- Предыдущая суицидальная попытка.
- Подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями.
- Сексуальное или физическое злоупотребление.
- Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем.
- Неожиданная беременность.
- Наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.