

Памятка для родителей 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. Суицид – 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.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
12. Обратитесь за помощью к специалистам.
13. Сохраняйте заботу и поддержку.

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;
- не умение или нежелание справляться с трудностями;
- употребление алкоголя или ПАВ;
- неожиданная беременность;
- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид;
- наличие групп в Интернете, пропагандирующих суицид, соответствующий статус на страничке у ребенка.

Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой или учебой, то ему некогда думать о самоубийстве.

Заблуждение 5. Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

Заблуждение 6. Существует некий тип людей, склонных к самоубийству.

Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

Признаки поведения подростка, готовящего самоубийство.

- Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей,

упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.

Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.

Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.

Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

Словесные указания или угрозы.

Вспышки гнева у импульсивных подростков.

Уход из дома.

Бессонница.

**Самоубийство ребёнка
часто бывает полной неожиданностью для родителей.**

Будьте внимательны к своему ребёнку!