

Защитим своих детей! (Памятка для

родителей по профилактике детского 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.

Факторы, способствующие повышению риска суицида у подростка.

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое ускорение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания родителей/опекунов
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания подростка
- Неуверенность подростка в завтрашнем дне
- Отсутствие у подростка морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

Признаки эмоциональных нарушений (кризиса) у ребенка:

1. пренебрежение собственным видом, неряшливость;
2. появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
3. резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова;
4. беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
7. склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
8. проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие;
9. бессонница, кошмары во сне;
10. безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
11. стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
12. самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
13. утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
14. шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти;
15. потеря энергии, снижение активности, плохое настроение, раздражительность, чувство беспомощности.

Если вам показалось, что у подростка появились суицидальные мысли или намерения,

следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

Внимательно выслушайте ребенка. 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.

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.

Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Ваш ребенок может не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Поддерживайте вашего ребенка и будьте настойчивы.

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.

Советы для родителей по профилактике суицидального поведения детей:

- необходимо открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
- необходимо помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- необходимо обязательно содействовать в преодолении препятствий;
- необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей;
- нельзя применять физическое наказание ни при каких обстоятельствах;
- необходимо больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Получить квалифицированную помощь специалистов вы можете в отделении детской психотерапии ГБУЗ ТО «ОКПБ» по адресу:

г. Тюмень

ул. Герцена 74,

тел. регистратуры: **50-66-35.**

«Телефон доверия» кризисной психологической службы

г. Тюмени: **50-66-43.**

Общероссийский телефон доверия для детей и подростков: **8-800-2000-122**

Защитим своих детей!

(Памятка для родителей по профилактике детского суицида)

Центр суицидальной превенции

50-66-39, г. Тюмень 2015 г.