

Рекомендация «Как можно и нужно реагировать на обзывания»



Памятка для взрослых по профилактике детских суицидов



Красный Сулин
2017

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

- ✓ 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, 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;
- ✓ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✓ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти;
- ✓ 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.

Телефоны психологической помощи:

Единый общероссийский детский «Телефон доверия» (служба экстренной психологической помощи) 8-800-200-01-22

Единый «Телефон доверия» кризисной психологической службы в г. Ростове-на-Дону 8-(863) 223-41-41

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации Красносулинского района 5-36-77

Центр психологической помощи г. Красный Сулин 8-951-495-97-39, 8-951-846-36-58

