

## Рекомендации родителям по профилактике подростковых суицидов

### Что Вы можете сделать?



- будьте внимательны к своему ребенку;
- умеете показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умеете слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о

самоубийстве;

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

### Чего нельзя делать?

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

*Советы внимательным и любящим родителям:*

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

## Когда и куда надо обращаться за консультацией специалистов?

*Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу*

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

*Некоторые симптомы, ситуации, при наличии которых надо обращаться к врачу-психиатру*

- диагностирование у подростка высокой или средней степени суицидального риска;
- длительное (более 2 недель) понижение настроения;
- суицидальные попытки в прошлом;
- нелепые (бредовые) идеи, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков и пр.);
- переживание интенсивных отрицательных эмоций.

**Служба экстренной психологической помощи  
ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ в Ханты-Мансийском  
автономном округе – Югре**

**8-800-101-1200**

**8-800-101-1212**

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа–Югры «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Аистенок»



**ЖИТЬ так ЗДОРОВО!**

г. Нижневартовск, 2017г.

## Симптомы суицидального поведения у подростков



- Снижение настроения более 2 недель, периодический плач, чувства одиночества, бесполезности
- Вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность
- Снижение интересов или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше подростку нравилась
- Поглощённость темой смерти
- Постоянная скука
- Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях
- Пропуск школы и снижение успеваемости за определённый период
- Деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение
- Чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины
- Повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалу и награды
- Повышенная раздражительность, гневливость, враждебность, выраженная тревога
- Значительные изменения сна и аппетита

## Мотивы и причины суицидального поведения у подростков

- Переживание эмоций обиды, одиночества, отчуждения и непонимания
- Действительную или мнимую утрату любви родителей
- Конфликты с родителями, внутрисемейные конфликты
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи
- Чувства вины, стыда, оскорблённого самолюбия, самообвинения
- Боязнь позора, насмешек или унижения
- Страх наказания, нежелание извиниться
- Любовные неудачи
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации
- Сочувствие или подражание товарищам, героям из книг или фильмов – моделирование, имитационное поведение
- Проблемы взаимоотношений с друзьями
- Употребление психотропных веществ
- Трудности, связанные со школой, страх перед экзаменом
- Низкая самооценка, трудности самоопределения, прессинг успеха
- Религиозные мотивы



## Практические рекомендации. Что можно сделать для того, чтобы помочь...

- ♥ **Подбирайте ключи к разгадке суицида** (ищите признаки возможной ситуации)
- ♥ **Примите суицидента как личность** (не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство)
- ♥ **Установите заботливые взаимоотношения** (примите позицию уверенного принятия отчаявшегося человека)
- ♥ **Будьте внимательным слушателем** («слушать третьим ухом»)
- ♥ **Не спорьте** (ни в коем случае не проявляйте агрессию, и постарайтесь не выражать потрясения от услышанного)
- ♥ **Задавайте вопросы** (лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?»)
- ♥ **Не предлагайте неоправданных утешений** (выразите обеспокоенность его ситуацией)
- ♥ **Предложите конструктивные подходы** (постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека)
- ♥ **Вселяйте надежду** (внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно)
- ♥ **Оцените степень риска самоубийства** (чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск)
- ♥ **Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска** (оставьтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь)
- ♥ **Обратитесь за помощью к специалистам** (иногда единственной альтернативой помощью суициденту, становится госпитализация в психиатрический стационар)
- ♥ **Важность сохранения заботы и поддержки** (ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни)