



Профилактика суицидального поведения подростков

**«Мир, вероятно, спасти уже
не удастся, но отдельного
человека всегда МОЖНО»**

Самоубийство (суицид) – осознанное лишение себя жизни.

Суицидальное поведение – помимо суицида включает в себя суицидальные покушения (акты не завершившиеся смертью), попытки и проявления (мысли, высказывания, намеки).

Психологический кризис – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей.

Основания для истинного принятия решения об уходе из жизни:

- 1. Протест** – мотив, характерный для людей, находящихся в конфликтных, эмоционально насыщенных ситуациях (например, месть);
- 2. Призыв** – человек, которому кажется, что он одинок и никому не нужен, пытается обратить на себя внимание, вызвать жалость;
- 3. Избежание кары** – стремление уйти от какой-либо неизбежной неприятности, уголовного наказания, позора, избавления от тяжести психического или соматического состояния;
- 4. Самонаказание** – приговор человека, считающего, что он совершил непоправимый поступок, грех, несовместимый с дальнейшей нормальной жизнью;
- 5. Отказ от себя** – человек отказывается от существования, жизнь потеряла интерес и смысл.

*В подростковом возрасте
наиболее типичны такие
мотивы, как протест и
призыв к помощи*

Факторы, способствующие суициду:

- 1. Неблагополучие в семье, напряженные отношения;*
- 2. Школьные проблемы;*
- 3. Конфликт со сверстниками;*
- 4. Депрессия;*
- 5. Стресс.*

Симптомы суицидального поведения

- 1. Потеря аппетита или импульсивное обжорство;*
- 2. Бессоница или повышенная сонливость;*
- 3. Тревожное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;*
- 4. Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;*
- 5. Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, неуверенность в себе;*
- 6. Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;*
- 7. Погруженность в размышления о смерти;*
- 8. Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе;*
- 9. Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;*
- 10. Отсутствие перспективы в будущем;*
- 11. Завуалированные попытки попрощаться..*

Правила обхождения с детьми,
проявившими суицидальные наклонности:

- 1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы друг с другом;*
- 2. Будьте внимательны к состоянию ребёнка;*
- 3. Дайте возможность ребёнку высказаться;*
- 4. Поддерживайте позитивные черты характера ребёнка;*
- 5. Подчёркивайте временный характер проблемы.*

Рекомендации родителям ребенка проявившего

суицидальные наклонности:

- 1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.*
- 2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.*
- 3. Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.*
- 4. Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.*
- 5. В быту необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо.*
- 6. На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.*

Запомните эти простые правила

- 1. Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации сопряженной с риском для жизни;*
- 2. Расскажите о номерах телефонов, которыми он может воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни;*
- 3. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;*
- 4. Не иронизируйте над ребёнком, если в какой – то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его.*

Уважаемые папы и мамы!

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный но и отрицательный опыт. Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Жизнь – хрупкий росточек

Он тянется к солнцу, хочет добра, тепла и бережного к себе отношения. Будем внимательнее и добрее к тем, кто рядом!



*Спасибо за
внимание!*