

Стрельская сельская библиотека- филиал

Детский суицид

**Как помочь
детям избежать
его?**



Тема самоубийств еще два десятилетия назад не была широко обсуждаемой среди рядовых обывателей, однако проблема самоубийств существовала во все времена и у всех народностей. Под термином «суицид» понимают самостоятельное, в большинстве случаев добровольное и преднамеренное выполнение человеком действий, направленных на прекращение собственной жизни.

Симптомы суицидального поведения

- Потеря аппетита или импульсивное обжорство;
- Бессоница или повышенная сонливость;
- Тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, неуверенность в себе;

Как избежать суицида?

- ❑ *Выразите свою заинтересованность* личностью и судьбой собеседника.
- ❑ *Задавайте вопросы* в прямой, искренней и спокойной манере, используйте технику активного слушания.
- ❑ *Выясните, насколько ясный образ будущего* суицидального действия сформирован у собеседника.
- ❑ *Попробуйте выяснить причины и условия* формирования суицидальных намерений. Не принуждайте собеседника говорить о них, если рассказ для него слишком болезнен.
- ❑ *Побудите его выразить свои чувства* в связи с проблемой.
- ❑ *Спросите, приходилось ли ему рассказывать* кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос поможет подтолкнуть собеседника к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной (само) изоляции.
- ❑ *Обязательно обратитесь за помощью* к специалисту (психологу).

В профилактике депрессий и суицида у детей важную роль играют родители.

- Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.
- Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
- Предложить ребенку заняться новыми совместными делами.
- Ребенку необходимо соблюдать режим дня.
- Обязательно обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

