

узнайте, чем вы можете помочь. Объясните ему, что он не единственный, кто попадает в сложную жизненную ситуацию. Покажите ему свою поддержку и заботу. Обратитесь к специалистам.

Дорогие родители, помните:

Подростковый суицид можно предупредить, если вы будете внимательны к своему ребенку. Нужно интересоваться его жизнью, но при этом быть предельно корректными, не нарушайте личностных границ вашего ребенка, иначе ребенок закроется еще больше. Если вы заметили, что с вашим ребенком творится что-то странное, нужно мягко, но настойчиво разговаривать с ним и поддержать. Даже если он сделал что-то не так, нужно сначала поддержать его, а уже потом разбираться с последствиями.

Без родительской поддержки подросток часто опускает руки, и подростковый суицид кажется единственным решением проблемы. Поэтому очень важно, чтобы ваш ребенок знал: вы любите его таким, какой он есть, и всегда поможете решить любую проблему.

**Если Вам нужна
консультация
педагога-психолога
обращайтесь по телефону:
31-95-92.**

**адрес: 214004, город
Смоленск, улица
Неверовского, дом 26**

Телефон/факс: (4812) 38-31-42

Эл. почта: skintspk@yandex.ru

Web-сайт:

<http://cpms-smol.ru/>

Отдел психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям, нуждающимся в государственной защите и семьям:

(4812) 66-56-18

Отдел по профилактике социального сиротства

(4812) 31-95-92

Отдел по развитию семейных форм устройства

(4812) 35-36-53

Отдел «Лекотека»

(4812) 56-93-75

Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия (ЦПМПК)

(4812) 31-96-19

Департамент Смоленской области по образованию и науке

СОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и семей»



**ПАМЯТКА
для
родителей**

**Профилактика
суицидального
поведения подростков**

Смоленск

Самоубийство, суицид (от лат. sui caedere — убивать себя) — целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное и самостоятельное (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).

Основные причины подросткового суицида:

1. Ссора с друзьями, которая может быть из-за абсолютного пустяка.
2. Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь — это навсегда и относятся к ней крайне серьезно.
3. Смерть кого — либо из близких родственников.
4. Частое попадание ребенка в стрессовые, конфликтные ситуации.
5. Сложная психологическая обстановка в семье — ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
6. Затяжное депрессивное состояние подростка.
7. Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
8. Игровая зависимость и зависимость от интернета.
9. Насилие в семье.
10. Подростковая беременность.

Возможные мотивы подросткового суицида:

Поиск помощи — самоубийство рассматривается как способ манипуляции или воздействия на другого человека с целью получить что-либо (например, внимание, любовь, попытка сделать больно другому человеку — «Они еще пожалеют!» и т.п.).

Состояние безнадежности — жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Множественные проблемы — все проблемы кажутся глобальными и неразрешимыми, подросток теряет и не может самостоятельно найти способ разрешения их. Иногда подросток считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Ложные представления — подросток рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Признаки свидетельствующие о возможном подростковом суициде:

Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

Стремление к одиночеству, отказ от общения, замкнутость как свидетельство о моральном дискомфорте ребенка, который может привести к суицидальным мыслям.

«Я никому не нужен!» Разговоры ребенка о том, что если он исчезнет, его никто не будет ис-

кать, и даже не заметит его отсутствия.

Расставание с любимыми вещами.

Рекомендации родителям:

Выслушайте — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте своего ребенка.

Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом — большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает чувство отгороженности. Если ваш ребенок находится в депрессии, не стесняйтесь спросить его, не подумывает ли он о самоубийстве, и, больше того, не имеет ли он в голове уже готовый план. **Будьте внимательны** — к косвенным показателям склонности к суициду: шутовское упоминание или шуточная угроза суицида. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать родителей за излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы относитесь к таким высказываниям очень серьезно.

Подчеркивайте временный характер проблем — признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны —

Эмоциональные признаки:

Депрессивное состояние:

- заметное снижение настроения, апатичность;
- резкие и необоснованные перемены настроения;
- чрезмерное чувство вины, беспричинное порицание себя ;
- тревога, ожидание непоправимой беды, страх;
- тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности;
- нерешительность;
- чувство ненависти к благополучию окружающих;
- углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг .

Если Вы заметили подобное поведение у ребенка, Вам необходимо срочно обратиться к специалистам: психологу и психотерапевту

**адрес: 214004,
город Смоленск,
улица Неверовского,
дом 26**

Телефон/факс: (4812) 38-31-42

Эл. почта: skintspk@yandex.ru

Web-сайт:

<http://српms-smol.ru/>

Отдел психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям, нуждающимся в государственной защите и семьям:

(4812) 66-56-18

Отдел по профилактике социального сиротства

(4812) 31-95-92

Отдел по развитию семейных форм устройства

(4812) 35-36-53

Отдел «Лекотека»

(4812) 56-93-75

Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия (ЦПМПК)

(4812) 31-96-19

Департамент Смоленской области по образованию и науке

СОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и семей»



ПАМЯТКА

**для
родителей
«Детский и
подростковый
суицид»**

Смоленск

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Наиболее частые причины совершения суицида:

- конфликты с родителями,
- конфликты с преподавателями, администрацией школы, вуза;
- конфликты в области дружеских или любовных отношений;
- потеря (смерть, расставание) близкого человека;
- вынужденная социальная изоляция (смена места жительства);
- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- «потеря лица» (позор, унижения в группе).
- чувство мести, злобы, протеста.
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от решения проблем.

Признаки, свидетельствующие о намерении ребенка совершить самоубийство

Поведенческие признаки:

Подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стать неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, утрусность, находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
 - ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
 - проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния;
 - злоупотреблять психоактивными веществами, алкоголем.

Словесные признаки:

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства, проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Ситуационные признаки:

- Ребенок может решиться на самоубийство, если:
- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
 - живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм – личная или семейная проблема);
 - ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
 - предпринимал раньше попытки самоубийства;
 - если суицид совершил кто-то из друзей, знакомых или членов семьи;
 - перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
 - слишком критически относится к себе.