

Профилактика суицидов

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества. **Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков 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.**

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка- сегодняшнего с подростком- вчерашним и настроить на позитивный образ подростка- завтрашнего. Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали.

Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад. В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период. И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
 - Ты очень много можешь!
 - Спасибо!
 - Что бы мы без тебя делали!
 - Иди ко мне!
 - Садись с нами!
 - Расскажи мне, что с тобой?
 - Я помогу тебе...
 - Я радуюсь твоим успехам!
 - Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!



Департамент социальной защиты населения администрации Владимирской области



ГБУСО ВО «КИРЖАЧСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Родителям о подростковом суициде

ИСТИННОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи,
- чувствует себя никому ненужным,
- не может сам разрешить сложную ситуацию,
- накопилось множество нерешенных проблем,
- боится наказания,
- хочет отомстить обидчикам,
- хочет получить кого-то или что-то.

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация,
- проблемы в учебе,
- мало друзей,
- нет устойчивых интересов, хобби,
- перенесли тяжелую утрату,
- семейная история суицида,
- склонность к депрессиям.
- употребляющие алкоголь, наркотики,
- ссора с любимой девушкой или парнем,
- жертвы насилия,
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,

- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей. Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Признаки готовящегося суицида:

1. угрожает покончить с собой,
2. отмечается резкая смена настроения,
3. раздает любимые вещи,
4. «приводит свои дела в порядок».
5. становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать,
6. живет на грани риска, не бережет себя,
7. утратил самоуважение.



Отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних

Адрес: г. Киржач, ул. Свобода, д. 49
**Телефон: 8(49237) 2- 42-16; 2-91-30;
8(49237) 2-59-31 (директор)**

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку,
 - умейте показывать свою любовь к нему,
 - откровенно разговаривайте с ним,
 - умейте 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?**
- не читайте 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.

