

ФАКТОРЫ РИСКА

- ♦ Ранее совершенная попытка суицида.
- ♦ Депрессия, включающая сильные переживания беспомощности и безнадежности.
- ♦ Асоциальное поведение (жестокость, кражи, драки, побеги из дома)
- ♦ Злоупотребление алкоголем и другими ПАВ, вызывающими зависимость.
- ♦ Жизненные обстоятельства, порождающие напряжение, конфликты с близкими и окружающими.
- ♦ Доступ к оружию и его применение.



Буклет подготовлен по материалам сайтов:
<http://www.depressia.com/suicid>
<http://centercep.ru/stati/8-klinicheskaya-psihologiya-i-psihoterapiya>
<http://psyera.ru/prichiny-podrostkovogo-suicida-1974.htm>

КОНТАКТЫ



ГРУППА В VK:
k.com/public77008452
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 170
SKYPE: HELP170
НАШ САЙТ: 170.BY,
(www.mmc.grodno.by)

HELP170@MAIL.RU



СУИЦИД ПОДРОСТКОВ. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ

Информация для родителей и специалистов

Цени свою жизнь

В России 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия и бестактным поведением взрослых, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. За каждым случаем стоит личная трагедия, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

КТО ВИНОВАТ?

«Виноваты в первую очередь родители», - считает детский психолог О.Ворошилова, работавшая в НИИ Склифосовского с детьми, проходившими лечение после попытки покончить жизнь самоубийством.

В семьях, где дети предпринимали попытки самоубийства, на первый взгляд благополучных, благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи неблагополучные с психологической точки зрения. Все дело во внутрисемейной атмосфере.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ –

ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ – МЫСЛИ, НАМЕРЕНИЯ, ВЫСКАЗЫВАНИЯ, УГРОЗЫ, ПОПЫТКИ, ПОКУШЕНИЯ.



КОГДА БЛИЗКИМ СТОИТ БЫТЬ ОСОБО ВНИМАТЕЛЬНЫМИ?

- ♦ Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:
- ♦ Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не открыт с родителями.
- ♦ У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
- ♦ Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
- ♦ Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет.
- ♦ Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи.

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



- ♦ Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности и утраты смысла жизни.
- ♦ Наиболее критичным является весенний период и начало лета, когда начинаются школьные каникулы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства: уровень суицидов в апреле выше, чем среднегодовой.
- ♦ Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.
- ♦ Самоубийства обычно происходят в ситуации длительно существующих личностных или семейных проблем, хотя сама попытка может быть импульсивной.



Что делать родителям,
чтобы помочь ребенку
избежать суицида?

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

- ♦ **Все проблемы можно решить.** Именно родители должны внушать эту уверенность.
- ♦ **В трудные минуты он получит от родителей поддержку, сочувствие и уверенность в том, что его всегда поймут.** У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", **не занимайтесь правоучениями и уж тем более не устраивайте скандал.** Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации.
- ♦ **Никто не будет смеяться над его горем.** Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты, и живут только сегодняшним днем, им нужно сейчас, а не в далеком будущем.
- ♦ **Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.**

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его «большие проблемы».

Что делать родителям,
чтобы помочь ребенку
избежать суицида?

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

- ♦ **Все проблемы можно решить.** Именно родители должны внушать эту уверенность.
- ♦ **В трудные минуты он получит от родителей поддержку, сочувствие и уверенность в том, что его всегда поймут.** У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", **не занимайтесь правоучениями и уж тем более не устраивайте скандал.** Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации.
- ♦ **Никто не будет смеяться над его горем.** Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты, и живут только сегодняшним днем, им нужно сейчас, а не в далеком будущем.
- ♦ **Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.**

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его «большие проблемы».

Что делать родителям,
чтобы помочь ребенку
избежать суицида?

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

- ♦ **Все проблемы можно решить.** Именно родители должны внушать эту уверенность.
- ♦ **В трудные минуты он получит от родителей поддержку, сочувствие и уверенность в том, что его всегда поймут.** У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", **не занимайтесь правоучениями и уж тем более не устраивайте скандал.** Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации.
- ♦ **Никто не будет смеяться над его горем.** Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты, и живут только сегодняшним днем, им нужно сейчас, а не в далеком будущем.
- ♦ **Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.**

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его «большие проблемы».

ОЧЕНЬ ВАЖНО

1. **Непрерывный контакт с родными,** нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.
2. **Включенность ребенка в жизнь семьи:** принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем).
3. **Осознание подростком реальности и необратимости смерти.** Ведь из-за этой причины порой совершаются демонстративные попытки суицидов, «игра» в смерть.
4. **Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка.** Если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность делятся долго, а ребенок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.
5. **Семейный оптимизм.** На рост числа суицидов влияют и внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивает и число суицидов у взрослых. Когда в семье подростка родители или другие взрослые сокрушенно обсуждают происходящие в мире события, он понимает, что ему просто некому помочь справиться со стрессом.

ОЧЕНЬ ВАЖНО

1. **Непрерывный контакт с родными,** нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.
2. **Включенность ребенка в жизнь семьи:** принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем).
3. **Осознание подростком реальности и необратимости смерти.** Ведь из-за этой причины порой совершаются демонстративные попытки суицидов, «игра» в смерть.
4. **Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка.** Если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность делятся долго, а ребенок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.
5. **Семейный оптимизм.** На рост числа суицидов влияют и внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивает и число суицидов у взрослых. Когда в семье подростка родители или другие взрослые сокрушенно обсуждают происходящие в мире события, он понимает, что ему просто некому помочь справиться со стрессом.

ОЧЕНЬ ВАЖНО

1. **Непрерывный контакт с родными,** нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.
2. **Включенность ребенка в жизнь семьи:** принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем).
3. **Осознание подростком реальности и необратимости смерти.** Ведь из-за этой причины порой совершаются демонстративные попытки суицидов, «игра» в смерть.
4. **Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка.** Если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность делятся долго, а ребенок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.
5. **Семейный оптимизм.** На рост числа суицидов влияют и внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивает и число суицидов у взрослых. Когда в семье подростка родители или другие взрослые сокрушенно обсуждают происходящие в мире события, он понимает, что ему просто некому помочь справиться со стрессом.