

СУИЦИД.

Памятка для родителей.

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте. Специалисты разделяют такие попытки на: *истинные, демонстративные и шантажные.*

Целью демонстративных, шантажных попыток является стремление добиться определенной цели, либо стремление обратить на себя внимание. Также это может быть ярким выражением протеста против трудной, тяжелой для человека ситуации. У детей и подростков понятие о смерти еще не зрелое, а способов конструктивного разрешения трудных жизненных ситуаций еще не достаточно в силу небогатого жизненного опыта. Им кажется, ситуация тупиковая и только лишив себя жизни, можно облегчить свое страдание или разрешить какие-то вопросы в свою пользу. ***И суицид – это крик о помощи!*** Есть еще один не маловажный фактор - это влияние окружающих сверстников. Подросток совершает суицидальную попытку «за кампанию», т.е. решение не обдуманно, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть «как все».

Наиболее опасными являются истинные суицидальные попытки. Здесь речь идет о тяжелых душевных переживаниях, сильном стрессе, выраженной депрессии.

Истинными причинами могут быть:

- трудности в сфере человеческих отношений,
- отчужденность от социальной среды – подростка не принимают сверстники. Возникает ощущение одиночества, отчуждение. Страдание является очень сильным, так как не удовлетворяются возрастные потребности в понимании, принятии.
- насилие – как физическое, так и моральное. Тогда возникает ощущение безысходности, напряжения.
- сильный стресс – в частности, смерть или расставание с близким человеком.

Подвержены риску суицида дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

- Эмоционально чувствительные, ранимые.
- Настойчивые в трудных ситуациях и одновременно, неспособные к компромиссам.

- Негибкие в общении. Способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны.
- Склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам.
- Склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения.
- Пессимистичные.
- Замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Признаки суицидального поведения:

- 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;
- капризность, привередливость, перепады настроения от возбуждения до упадка;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- не способны видеть положительное;
- настроение преобладает подавленное, слушает грустную музыку
- внезапные вспышки гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- чувство изоляции, отверженности, уход в себя, превращение в человека одиночку, ощущение безнадежности и беспомощности;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении, утрата интереса к любимым занятиям;
- отсутствие планов на будущее;
- побеги из дома;
- психологическая травма;
- погруженность в размышления о смерти;
- заявления типа: «я подумываю о смерти, мне было бы лучше умереть, я не могу больше жить...». «Вам не придется больше обо мне беспокоиться, когда я уйду, они пожалеют, мне все надоело. Намек на смерть или шутки по этому поводу;

- членство в какой-либо группировке или секте, принадлежность самоубийство молодежной субкультуре деструктивного направления;
- раздача подарков, своих вещей, символическое прощание самоубийство окружающими;
- активная подготовка – собирание лекарств, посещение кладбищ, записки о самоубийстве, рисунки самоубийство гробами, крестами, отражающие жестокость, особенно направленную на себя.

Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность!!! Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.

За поддержкой Вы всегда можете обратиться в социально – психологическую службу

ГУО «Крупецкий детский сад – средняя школа»

Педагог-психолог Лопухов С.И.

Педагог социальный Цуканов В.Г.

Телефон для справок 8 02333 9-60-00 (приемная).