

**Профилактика
суицидального поведения
детей и подростков**

Личико нежное, черточка каждая. Носик курносый сопит. Деньги, карьера – все это не важное... **ВАЖНОЕ** рядышком спит.





Помните!

Какие бы продуманные суицидальные планы ни вынашивал ребёнок, на самом деле умирать он не хочет. Он хочет, чтобы кто-то сказал ему, что жить не так уж и плохо.

И этим «кем-то» ОБЯЗАНЫ

стать **Вы!**

Суициды делятся на три группы: истинные, скрытые и демонстративные

18/05/03, Адольф N

Это замечательная возможность бросить Богу его никчемный подарочек - жизнь! Такая возможность дана только людям. Однажды я ею воспользуюсь.



*Вот тогда узнают папа с мамой,
Закричат, заплачут и забегают.
И помчатся покупать пирожное,
И в кино с собой возьмут вас вечером*



СКРЫТЫЙ СУИЦИД

Поведение, не приводящее обычно к немедленной смерти, но являющееся опасным и сокращающее жизнь (пьянство, курение, отказ от медицинской помощи при серьёзных заболеваниях, нарочитое пренебрежение ПДД или техникой безопасности, экстремальный спорт без надлежащей тренировки и экипировки), при том, что совершающий понимает его опасность, но возможный риск ему безразличен, называется саморазрушающим поведением.





Словесные признаки

- прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- много шутить на тему самоубийства;
- проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

- 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- 2. 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, угрюмость; 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.
- 3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Слишком критически настроен по отношению к себе.

Антисуицидальные барьеры:

- удовлетворение необходимых потребностей ребёнка;
- хорошие отношения в семье и со сверстниками(осознание ценностей «семьи» и «дружбы»);
- профилактика употребления ПАВ;
- помощь подростку в решении проблемы неразделённой любви(быть рядом, проговаривать, дать выплакаться);
- -расширение сферы интересов ребёнка

Ваши взаимоотношения

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, посещение родственников и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
14. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
11. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
12. Вы первым идёте на примирение, разговор?
13. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

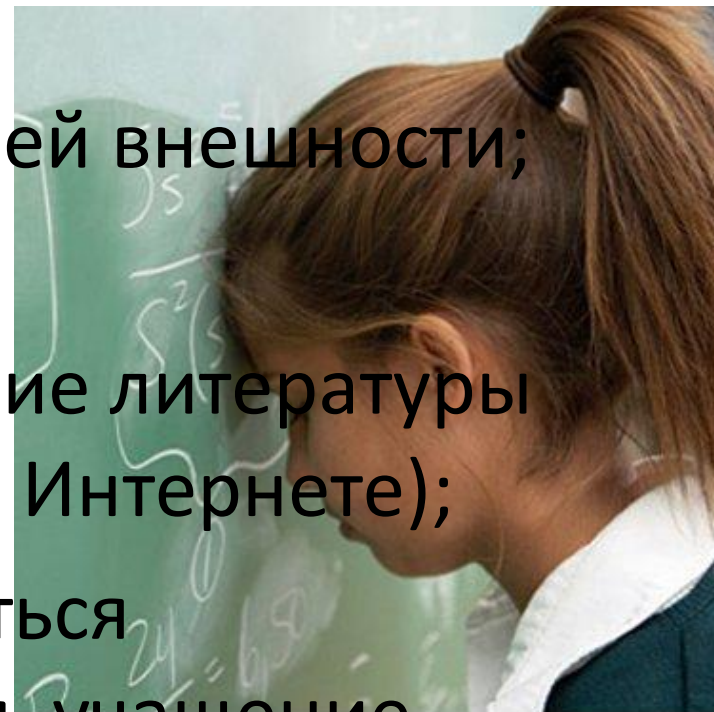
Суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своем намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.



Что могут увидеть родители?

- изменение настроения;
- изменение отношения к своей внешности;
- самоизоляцию;
- интерес к теме смерти(чтение литературы по данной теме, переписка в Интернете);
- нежелание учиться, заниматься интересными делами(апатия, учащение прогулов).



Разговор « по душам» с собственным ребёнком – главный фактор его уверенности в том, что он сам – ценность в этом мире. А все обиды, разочарования, беды – ВСЁ ПРОЙДЁТ!

