Памятка родителям но профилактике суицида

Суицид- намеренное, умышленное лишение еебя жнзпи. может иметь место, сели проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при тгом ребенок ни с кем in своего окружения не Л ел итс я л мчит л м 11 п ере ж и в а и и я л t и.

Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означаю т лишь то. ч то окружающие не приняли пли не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, може] рассуждать о бессмысленности жизни, что без пего в лом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «нора положить всему конец», «когда все тго кончится», «так жть невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить своп вещи, особенно с упоминанием о том. что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

\*vтрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

* пренебрежение собственным видом, неряшливость; ^появление тяги к уединению, отдаление от близких людей:

хрезкие перепады настроения, неадекватная реакция па слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь; ^внезапное снижение успеваемости и рассеянность; ^плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины; ^склонность к риску и неоправданным и опрометчивым посчупкам:

* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

^безразличное расставание с вещами или деньгами, раздариванне их: ^стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все. что было:

^самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Документ создан в электронной форме. № 3015/12 от 16.03.2012. Исполнитель: Сафина Э.Р. Страница 2 из 15. Страница создана: 17.03.2012 20:02

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонное i и, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не «давайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает лгу тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным пли должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, по чаше всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его iотовиоеть к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к исихологу не означает постановки иа умет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Снасти ребенка от одиночества можно только людоиьнЛ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Если Вы слышите | О о я нип ел ьн о скатит е | Запрещено говорить |
| «Ненавижу всех...» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об тгом» | «Когда я был в твоем возрасте...да тыпросто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувс'1 вую. что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давайобсудим.какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об тгом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне. что ты чувствуешь. Я д си ств 111еj 1 ь и о хоч у 1 ебя понять» | «Где уж мне гебя понять!» |
| «Я совершил ужасны]! поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об тгом» | «И что ты теперь х о ч е in ь'.' Bi.ik.ia л ы в а и немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как но изменить» | «Не получается значит, не старался!» |

Документ создан в электронной форме. № 3015/12 от 16.03.2012. Исполнитель: Сафина ЭР Страница 3 из 15. Страница создана; 17.03.2012 20:02

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из пас. прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов пас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблем)', скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерении и чувств ребенка. Нсли он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если зги планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину змоцнональиого кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при ттом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем нз сказанного. Он иди она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, по в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли ом или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правала:

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

* будьте терпеливы:
* не старайтесь шокировать пли угрожать человеку, творя «пойди и сделан по»;
* не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
* не спорые и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...;

* делайте все от вас зависящее.

И. конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному

повелению

Более всею восприимчивы к суициду подростки, у которых ириеуютвуют е. I еду ю щи с ф а кто р ы:

х Рашшс попытки к суициду;

х Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные; х Суициды в семье пли в окружении друзей: х Алкоголизм:

х Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов: х Аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии: х Хронические пли смертельные болезни:

х Тяжелые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в

течение первого года после потерн; х Семейные проблемы. / Психические заболевания, а именно: X' Депрессия:

х Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним

напряжением и тревогой; х М а н и а к а л ы i о ■- д е и р с с с и в ш л н п с и х о з; х IIIизофрения.

Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, проявляясь в тревоге и унынии. Люди могут пе осознать её начала. Признаками эмоциональных нар у и I е н и й и в л н ш' г с я:

х Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мерс, последних дней: Частые жалобы па соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); х: Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду: х Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины пли грусти;

X Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении

или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;

х Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в

<г с л о в с к а - о д ш ю ч к у:

х Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы:

х Погруженность в размышления о смерти;

х Отсутствие планов на будущее:

х Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Признаки депрессии у детей и подростков

ДЕТИ

S Печальное нас троение v' Потеря свойственной детям зиергии ^ Внешние проявление печали ^ Нарушение сна S Соматические жалобы S Изменение аппетита или веса S Ухудшение успеваемости s Снижение интереса к обучению S Страх неудачи ^ Чувство иеполнопепности S Самообман негативная самооценка

Чувство «заелужеиной отверiтiугости» ^ Чрезмерна я с а м о к р гп и ч и о с гь V Сниженная социализация, замкнутость ^ Агрессивное поведение, отрсагированне в действиях

ПОИРОСТКИ

Vх Печальное настроение ^ Чувство скуки S Чувство усталости

S Нарушение сна

S Соматические жалобы

s Н е у с и д ч и в о ст ь. б е с п о к о й с т в о

^ Фиксация внимания на мелочах

v Чрезмерная чмоциопалыюс тъ

^ Замкну гос ть

^ Рассеянность внимания

* Агрессивное повеление ^ 11епослушанис

v Склонность к бунту

^ Злоупотребление алкоголем пли наркотиками

* Плохая успеваемость
* Прогулы в школе