

Как не допустить суицид у подростка: памятка для родителей.



Суицид (намеренное, умышленное лишение себя жизни) может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА:

- 1.Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- 2.Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты);
- 3.Алкоголизм и наркомания среди родителей;
- 4.Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- 5.Алкоголизм и наркомания среди подростков;
- 6.Неуверенность в завтрашнем дне;
- 7.Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- 8.Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- 9.Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- 10.Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;
- 11.Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение);
12. Отсутствие морально-этических ценностей;

ЧТО В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ?

- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка ребенка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью (езда на большой скорости, прыжки с высоты и т.д.);
- резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей:
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех.....»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте.....да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, 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 твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	