

Памятка для родителей по профилактике подросткового суицида

Подростковый суицид - это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели - зачастую приводят к непоправимым последствиям.

Факторы риска

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
2. Конфликтная и психотравмирующая ситуация;
3. Психозы и пограничные расстройства;
4. Уязвленное чувство собственного достоинства;
5. Социально-экономическая дестабилизация.
6. Алкоголизм и наркомания среди родителей.
7. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
8. Боязнь наказания или позора;
9. Разрушение защитных механизмов личности в результате алкоголизма, наркомании и токсикомании;
10. Потеря близкого человека;
11. Неуверенность в завтрашнем дне.
12. Отсутствие морально-этических ценностей.
13. Потеря смысла жизни.
14. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
15. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
16. Безответная влюбленность.
17. Предрасположенность (наследственные черты),

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
2. Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).
3. Повышенная утомляемость.
4. Повышенный уровень тревоги, беспокойства.
5. Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.
6. Снижение иммунитета.
7. Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
8. Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.
9. Возникновение пассивных мыслей на тему смерти («Жить не стоит», «Хорошо, если бы я умер», и т.д.), подавленное или возбужденное общее депрессивное состояние, отсутствующий вид, безразличие к внешнему виду
10. Наводится порядок в вещах, дарятся вещи, пишутся записки и т.д.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
2. Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность ребенка преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого он считает значимыми для себя.
3. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

- К психологу учебного заведения;

- В центр психолого-медико-социальной помощи по телефону доверия:

8-800-2000-122

Чтобы поддержать ребенка родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

- 1 Забыть о прошлых неудачах.
- 2 Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
- 3 Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- 4 Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- 5 Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- 6 Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка
- 7 Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
- 8 Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- 9 Проводить больше времени с ребенком.
- 10 Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
- 11 Уметь взаимодействовать с ребенком.
- 12 Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- 13 Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- 14 Проявлять сопереживание и веру в ребенка.