

ДЕТСКИЙ СУИЦИД (памятка для взрослых)

Суицид – намеренное желание лишить себя жизни путем умышленного самоповреждения со смертельным исходом.

Суицидальное поведение включает суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды.

Причины, мотивы и поводы суицидов у подростков

- личностно-семейные конфликты (развод родителей, болезнь или смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление);
- конфликты, связанные с антисоциальным поведением (опасения уголовной ответственности, позора, избегание наказаний);
- конфликты, связанные с учебой или работой;
- состояние здоровья (психические и соматические заболевания, непереносимость физических страданий, беременность);
- материально-бытовые трудности;
- тяжелые переживания обиды, чувства одиночества, стыда, недовольства собой, страха наказания;
- протест, желание наказать обидчиков, причинив им вред, привлечь к себе внимание, хотя бы фактом собственной смерти.

Причины попыток самоубийства у детей

- вина и стыд за проступки;
- насилие над детьми, развод родителей;
- алкоголизм или амбивалентное отношение матери к ребенку;
- потеря близких, а также гиперопека или заброшенность.

Специалисты считают, что лишь в 10% случаев суицидальное поведение у детей и подростков имеет цель покончить с собой, в 90% случаев это – «крик о помощи», желание привлечь внимание к себе и своим проблемам!

Признаки суицидальной угрозы

- **Поведенческие:** внезапные изменения в поведении и настроении; склонность к безрассудным поступкам; расставание с дорогими для этого человека вещами; приобретение средств для совершения суицида; приготовление к уходу; пренебрежение внешним видом; «туннельное» сознание.
- **Вербальные:** уверение в беспомощности и зависимости; прощание (возможно, письменное, в том числе в интернете); шутки о желании умереть; сообщение в различных формах о конкретном плане суицида; медленная, маловыразительная речь; высказывание самообвинений.

ДЕТСКИЙ СУИЦИД (памятка для взрослых)

Суицид – намеренное желание лишить себя жизни путем умышленного самоповреждения со смертельным исходом.

Суицидальное поведение включает суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды.

Причины, мотивы и поводы суицидов у подростков

- личностно-семейные конфликты (развод родителей, болезнь или смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление);
- конфликты, связанные с антисоциальным поведением (опасения уголовной ответственности, позора, избегание наказаний);
- конфликты, связанные с учебой или работой;
- состояние здоровья (психические и соматические заболевания, непереносимость физических страданий, беременность);
- материально-бытовые трудности;
- тяжелые переживания обиды, чувства одиночества, стыда, недовольства собой, страха наказания;
- протест, желание наказать обидчиков, причинив им вред, привлечь к себе внимание, хотя бы фактом собственной смерти.

Причины попыток самоубийства у детей

- вина и стыд за проступки;
- насилие над детьми, развод родителей;
- алкоголизм или амбивалентное отношение матери к ребенку;
- потеря близких, а также гиперопека или заброшенность.

Специалисты считают, что лишь в 10% случаев суицидальное поведение у детей и подростков имеет цель покончить с собой, в 90% случаев это – «крик о помощи», желание привлечь внимание к себе и своим проблемам!

Признаки суицидальной угрозы

- **Поведенческие:** внезапные изменения в поведении и настроении; склонность к безрассудным поступкам; расставание с дорогими для этого человека вещами; приобретение средств для совершения суицида; приготовление к уходу; пренебрежение внешним видом; «туннельное» сознание.
- **Вербальные:** уверение в беспомощности и зависимости; прощание (возможно, письменное, в том числе в интернете); шутки о желании умереть; сообщение в различных формах о конкретном плане суицида; медленная, маловыразительная речь; высказывание самообвинений.

- **Эмоциональные:** амбивалентность, безразличие, беспомощность, безнадежность; переживание горя; признаки депрессии; вина или ощущение неудачи, поражения; чрезмерное опасение или страхи; чувство собственной малозначимости; рассеянность или растерянность.

Динамика развития суицидального поведения

- 1 стадия – стадия вопросов о смерти и смысле жизни.
- 2 стадия – стадия суицидальных замыслов.
- 3 стадия – стадия суицидальных намерений и собственно суицидальной попытки

Как родителям удержат ребенка от роковых действий

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком, но избегайте раздражающей навязчивости.
- Будьте внимательным слушателем. Учитесь общаться с сыном или дочерью на близкие ему темы (не только о школе!). Попробуйте понять их интересы.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Чаще говорите ребенку, что цените его, любите, гордитесь им.
- Не практикуйте тотального контроля и чрезмерной опеки над подростком. Разрешите ему совершать маленькие ошибки.
- Воздержитесь от критических и насмешливых оценок поступков подростка или его внешнего вида, увлечений и т. п.
- Не возлагайте на ребенка больших надежд и тем более вину за то, что он этих надежд не оправдал. Считайтесь с мнением и планами самого подростка, даже если они идут вразрез с вашими. Ищите компромиссы.
- Постарайтесь ничего не менять в жизни, пока ребенок находится в подростковом возрасте: ни места жительства, ни места учебы, ни состава семьи. Старайтесь создать нечто незыблемое, на что подросток может опереться.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-медико-социального
сопровождения детей и подростков
(запись по телефону 92-68-09)***

- **Эмоциональные:** амбивалентность, безразличие, беспомощность, безнадежность; переживание горя; признаки депрессии; вина или ощущение неудачи, поражения; чрезмерное опасение или страхи; чувство собственной малозначимости; рассеянность или растерянность.

Динамика развития суицидального поведения

- 1 стадия – стадия вопросов о смерти и смысле жизни.
- 2 стадия – стадия суицидальных замыслов.
- 3 стадия – стадия суицидальных намерений и собственно суицидальной попытки

Как родителям удержат ребенка от роковых действий

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком, но избегайте раздражающей навязчивости.
- Будьте внимательным слушателем. Учитесь общаться с сыном или дочерью на близкие ему темы (не только о школе!). Попробуйте понять их интересы.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Чаще говорите ребенку, что цените его, любите, гордитесь им.
- Не практикуйте тотального контроля и чрезмерной опеки над подростком. Разрешите ему совершать маленькие ошибки.
- Воздержитесь от критических и насмешливых оценок поступков подростка или его внешнего вида, увлечений и т. п.
- Не возлагайте на ребенка больших надежд и тем более вину за то, что он этих надежд не оправдал. Считайтесь с мнением и планами самого подростка, даже если они идут вразрез с вашими. Ищите компромиссы.
- Постарайтесь ничего не менять в жизни, пока ребенок находится в подростковом возрасте: ни места жительства, ни места учебы, ни состава семьи. Старайтесь создать нечто незыблемое, на что подросток может опереться.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-медико-социального
сопровождения детей и подростков
(запись по телефону 92-68-09)***