

ПРИЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СУИЦИДОВ

- ✓ Воспринимайте подростка всерьез.
- ✓ Не относитесь к нему снисходительно.
- ✓ Выслушивайте – «Я слышу тебя».
- ✓ Дайте ему возможность высказаться.
- ✓ Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- ✓ Анализируйте вместе с подростком каждую трудную ситуацию.
- ✓ Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- ✓ Не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.
- ✓ Не иронизируйте, если в какой-то ситуации подросток оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- ✓ Подчеркивайте временный характер проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
- ✓ Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в данной ситуации.

Самоубийство не является громом с ясного неба: люди с суицидальными наклонностями весьма ясно предупреждают окружающих о своих намерениях и оставляют много возможностей для принятия соответствующих мер. А именно—своевременное выявление у человека с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой, направление суицидального человека к врачу общего профиля, психиатру, психологу или отделение скорой помощи, может спасти его жизнь!



Для подготовки буклета использованы материалы сети Internet

Мышковичская сельская библиотека

"Жизнь не свеча на ветру - потухнет, снова не зажжёшь"

профилактика
суицида



ПАМЯТКА



Суицид –умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Виды суицидов

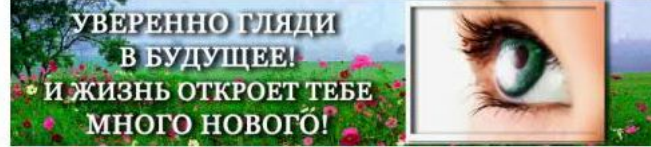
1. Демонстративный суицид – это разыгрывание театральных сцен безо всякого намерения покончить с собой. В 90% - это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и баловством, а большие – суицидом. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: "Сделай то-то и то-то, а то я..."

2. Скрытый суицид – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие дети могут начинать заниматься экстримом, пристращаются к алкоголю и наркотикам.

3. Истинный суицид. Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует

угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.

4. Аффективный суицид – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать ребенка от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная в состоянии аффекта, как правило, осуществляется.



Группа риска:

- Подростки из конфликтных и асоциальных семей, а также подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
- Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.
- Одарённые подростки, склонные к одиночеству.
- Подростки в состоянии сильного стресса.



Признаки надвигающегося суицида:

- **Депрессия** (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).
- **Прощание** в различных формах (например: **письменные указания**, раздача ценных вещей).
- **Внешняя удовлетворённость**, т.к. когда решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от суицида. Это состояние опаснее, чем глубокая депрессия.
- **Угроза** – прямая или косвенная.

Основными причинами проявления суицидального поведения

можно назвать:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Социально-экономическая дестабилизация и отсутствие морально-этических ценностей;
- Алкоголизм и наркомания среди родителей, а не редко и среди самих подростков;
- Жестокое обращение с подростком;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении, неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни;