

Родителям о суициде

Оглавление

О суициде.....	2
Мотивы суицидального поведения у детей и подростков:	2
Характерные признаки суицидального поведения	3
Поведенческие признаки	3
Ситуационные признаки.....	4
Чего нельзя делать?	4
Советы родителям по предупреждению суицидальных намерений у детей и подростков.....	4

Контакты

График работы школьного психолога:	Понедельник-пятница с 08.00 до 16.00
Телефон школы	8 (3843) 31-12-87
Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей	8-800-2000-122
Телефон доверия взрослых	8 (3843)713-064
Телефон доверия детский	8 (3843)713-063

О суициде

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

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек оказывается

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности (мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения).

Типы суицидального поведения:

- демонстративное поведение (порезы вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения);
- аффективное суицидальное поведение (попытки повешения, отравления);
- истинное суицидальное поведение (чаще - повешение).

МОТИВЫ

суицидального поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста;
- угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг, фильмов.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ суицидального поведения

Словесные признаки

Подросток часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

- раздавать вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении:
 - в еде: есть слишком мало или слишком много;
 - во сне: спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде: стать неряшливым;
 - в школьных привычках: пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
- ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм; личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть близкого, развод родителей);
- слишком критически относится к себе.

Чего нельзя делать?

- Не читайте нотаций
- Не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание
- Не говорите: «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.
- Не предлагайте неоправданных утешений
- Не смейтесь над подростком

Советы родителям по предупреждению суицидальных намерений у детей и подростков

- Будьте внимательны к своему ребенку
- Умейте показывать свою любовь к нему
- Откровенно разговаривайте с ним на волнующие его темы
- Умейте быть внимательным собеседником для ребенка
- Не оставляйте ребенка один на один с проблемами
- Предлагайте конструктивные подходы к решению проблем
- Вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно
- Привлекайте к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц
- Показывайте ребенку, что вы его любите
- Учите разным способам разрешения жизненных ситуаций
- Вселяйте в него уверенность в себе