

Поддерживающие факторы

Привязанность к семье, родным и близким.
Поддерживайте семейные традиции, ритуалы.
Поощряйте ребенка к заботе о близких.

Наличие дальнейших жизненных планов, замыслов

Положительное отношение к собственной личности

Чувство ответственности и долга. Не препятствуйте подростку в принятии самостоятельных решений. Научите ребенка просчитывать последствия своих действий;

Необходимо научить ребенка выразить свои эмоции в социально приемлемых формах(спорт, творчество, разговоры с близкими и т.д.)



ВАЖНО!

Обращение к психологу не означает постановки на учет.

Телефон доверия ГУЗ «Саратовский городской психоневрологический диспансер»

8(8452) 75-14-00

Регистратура: 8(8452)75-28-30

Юридический и почтовый адрес: 410038,
г. Саратов, ул. Загорная, 3
Эл. почта: sgpnd@yandex.ru

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «Саратовский городской психоневрологический диспансер» министерства здравоохранения Саратовской области

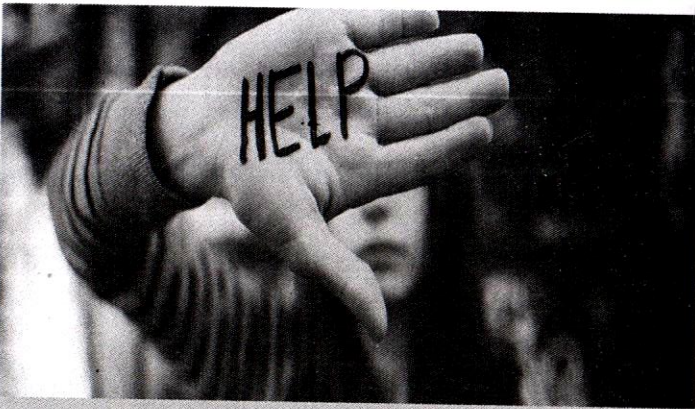
ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА



Саратов, 2021





Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде.

Что важно понимать о детях?

Дети психологически уязвимее взрослых. Они более чувствительны к неудачам. С точки зрения взрослых, повод для суицида может быть незначительным.

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить.

Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.

Каковы причины?

- конфликты в семье, в школе;
- употребление психоактивных веществ;
- психологические проблемы, чувство вины, страха, враждебности, малозначимости;
- переживания, вызванные потерей близкого человека., объекта любви, любимого человека.

Суицид возможно предотвратить!

Важно вовремя обратить внимание на следующие особенности поведения подростка:

Прямо или косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого проблемой". "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

Проявляет чрезмерную заинтересованность вопросами смерти;

Раздает друзьям вещи, имеющие большую личную значимость;

Выражает собственную вину или не допускает в свой адрес похвалы;

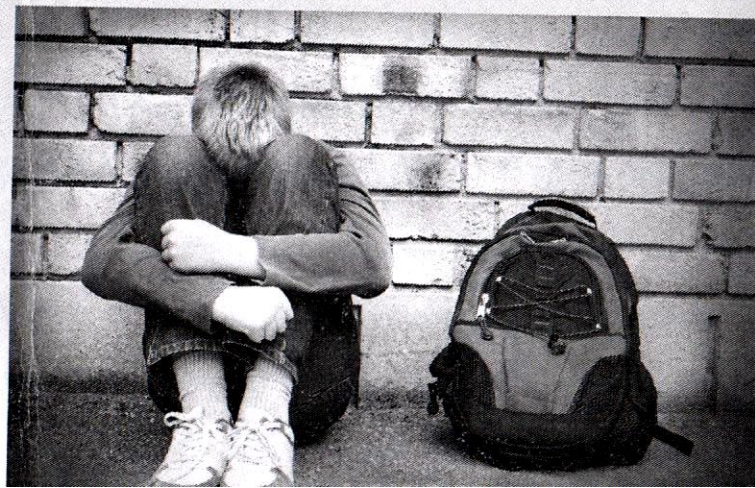
Избегает общения с одноклассниками, семьей; ранее активный ребенок стал замкнутым;

Стал равнодушным к своим когда-то любимым занятиям;

Негативно высказывается о себе, своём будущем;

Испытывает чувство безнадежности, безысходности, страха;

Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.



Что делать?

Как помочь?

Окружить ребенка вниманием и заботой. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого;

Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка, это только сблизит вас. Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями;

Постарайтесь поговорить с ним по душам. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия;

Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

Не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому что...»;

Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение;

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны;

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Помните!

Без родительской поддержки подросток часто опускает руки