

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

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Причины проявления суицида

у подростков:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Алкоголизм и наркомания среди родителей и подростков;
- Жестокое обращение с подростком;
- Отсутствие морально - этических ценностей в семье;
- Потеря смысла жизни;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- Социально-экономическая дестабилизация;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
- Ссора со сверстниками;
- Смерть близкого человека;
- Безответная любовь.

Когда близким стоит быть особо внимательными?

Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:

- Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями;
- У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему;
- Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни;
- Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет;
- Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи;

Все эти признаки являются тревожными симптомами. Часто это свидетельствует о том, что подросток уже все решил и теперь планирует и выбирает время.

Профилактика суицида среди подростков.

Лучшая профилактика суицида – это безусловная родительская любовь, внимание и забота.

Что может удержать подростка от суицида:

- Установите доверительные взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
- Всегда подчеркивайте всё хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние;
- Не бойтесь показаться беспомощными в сложной ситуации: главное - будьте рядом с ребенком и поддерживайте его.

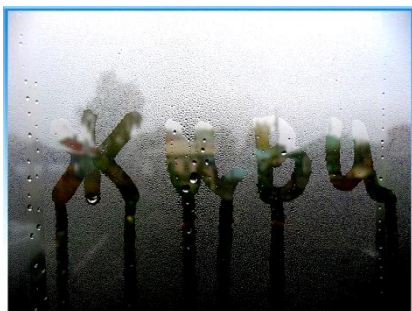
Уважаемые родители!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами, взаимоотношениями с друзьями, сверстниками, однокурсниками...

Если Вы заметили признаки опасности нужно:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния подростка.
- Окружить ребенка вниманием и заботой.
- Обратиться за помощью к психологу.

В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психологу, психиатру.



Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход!



*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
но отдельного человека всегда можно»*

Иосиф Бродский

Детский телефон доверия:

8-800-2000-122.

Анонимно и бесплатно каждый ребенок и родитель может получить психологическую помощь, и тайна его обращения гарантируется.



Ростов-на-Дону

2020 г.