



Тема: профилактика суицида у подростков

Цель: информирование родителей о первичной профилактике суицидального поведения у подростков.

Задачи:

- Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
- Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком.
- Воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам.

Суицид- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом подросток ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А подростки вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности подростка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- ✗ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✗ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ✗ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✗ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ✗ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ✗ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✗ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

- ✗ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✗ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- ✗ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✗ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ✗ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у подростка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего подростку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого подростком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность подростка к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств своего ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто подросток, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- * будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- * будьте терпеливы;
- * не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это»;
- * не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- * не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- * делайте все от вас зависящее.
- * обращайтесь к специалистам за помощью!



***Будьте бдительны! Суждение, что подростки, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.
Спаси подростка от одиночества можно только любовью!***