

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

### ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

#### Характерные черты суицида подростков:



- Суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжелые конфликты в сферах близких отношений (семье, школе, группе).

- Конфликт воспринимается как крайне значимый и травматический, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий.

- Суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый

вызов, как решительное, мужественное решение.

- Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного расчета.

- Подражательный характер. Подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

#### Типы суицидального поведения

Истинный - человек действительно хочет себя убить. Чаще использует повешение.

Аффективный - преобладает эмоциональный момент. Обусловлен сильным аффектом и сопровождается дезорганизацией и сужением сознания. Чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными препаратами.

Демонстративный - самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображении повешения.

#### Основные мотивы суицидального поведения несовершеннолетних:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
- 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 или фильмов.

### **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.
- - Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
- - 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.



**СРЕДИ ТЕХ, КТО НАМЕРЕВАЕТСЯ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД, ОТ 70 ДО 75% ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ОБРАЗОМ РАСКРЫВАЮТ СВОИ НАМЕРЕНИЯ.**

**Родители! Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка; анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;**

**Учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков.**

**Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет если...»;**

**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;**

**Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, предложите возможные пути решения возникшей проблемы;**

**Обсуждайте с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов:**

**170** – телефон доверия областной экстренной психологической помощи;

**31-51-61** – телефон доверия экстренной психологической помощи г. Гомеля