

тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное — собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

Депрессия — психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту — психологу, психотерапевту, психиатру.

Категорически нельзя:

- Проявлять безразличие.
- Читать мораль типа: «Ты не можешь этого сделать», «Подумай о родителях»,
- Называть суицидальные намерения аморальными.
- Проявлять негодование, демонстрировать сильные эмоции, сердиться, говорить об инфантильности личности подростка.
- Обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости»
- Сравнивать с другими ребятами — более успешными, это усугубит его низкую самооценку, углубит переживания.

Суицидальное поведение — это крик о помощи, попытка привлечь к себе внимание!

При малейшем подозрении на наличие у ребенка суицидальных намерений надо обязательно

обратиться за помощью к специалистам. Получить экстренную бесплатную и квалифицированную психологическую помощь, наладить доверительные и близкие отношения со своими детьми поможет обращение за помощью и поддержкой, как к специалистам школы, так и на Телефоны доверия. Опыт работы Телефонов доверия показывает, что это звонки и тех, кто пока просто думает о том, как поступить со своей жизнью, для кого проблемы неразделенной любви, ссоры с родителями или двойки на экзамене кажутся неразрешимыми, а также родителей, которые беспокоятся за жизнь и здоровье своих детей.



ВМЕСТЕ ПРЕДОТВРАТИМ БЕДУ!

Психологический смысл суицида – Причины суицидов у подростков:

- реакции протеста на внутрисемейные и внутригрупповые взаимоотношения;
- несформированное понимание смерти (восприятие смерти как чего-то обратимого, как некий эксперимент);
- суицид могут совершать по механизму подражания кумиром;
- саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания);

К «группе риска» по суициду относятся подростки

Областное государственное бюджетное учреждение
«Нерехтский комплексный центр социального обслуживания населения»



ВЫЯВЛЕНИЕ РАНИХ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДА



Нерехта
2026г.

Признаки эмоциональных нарушений, сигнализирующих о возможности совершения суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышление о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Коммуникативные индикаторы

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное. «Лечь бы и не проснуться»);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся косвенным сообщениям.

Когнитивные индикаторы

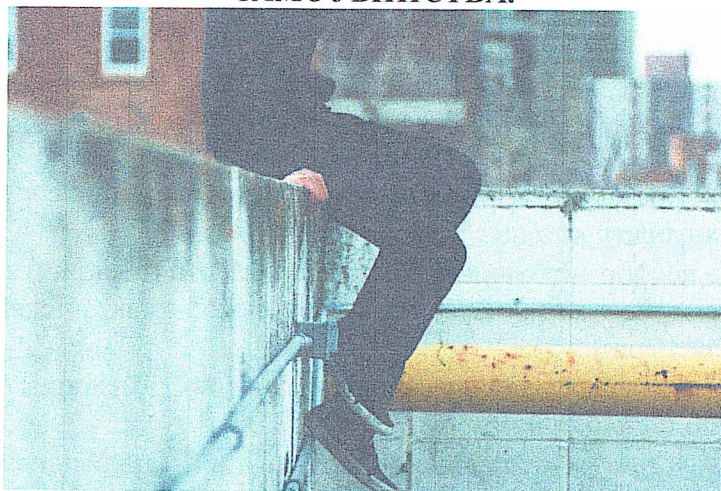
- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;

- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
- «туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида.

Суицидальными подростками, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.



ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА.



О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

- Приведение своих дел в порядок — пазлача

и неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

• Прощение. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

• Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить. Появляется избыток энергии. Подросток внешне расслабляется — может показаться, что он отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

• Письменные указания (в письмах, записках, дневнике). Словесные указания или угрозы.

• Много времени проводит на сайтах, связанных со смертью.

• Часто слушает печальную, траурную музыку.

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью!

Профилактика суицидов

В профилактике суицидов у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение и признаки депрессивного состояния — необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ему оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

Во-вторых, заняться с подростком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в