

Уважаемые родители!

Вы держите в руках памятку, посвященную очень непростой теме: подростковому суициду. Естественно, у вас и других родителей по этой теме возникает много вопросов. Вот наиболее распространенные из них: 1. Почему вообще подросток может решиться на суицид? 2. Какие признаки указывают на это намерение? 3. Как помочь подростку в этот непростой период? Специалисты ПМС-центра дадут ответы на эти вопросы.

1. Почему вообще подросток может решиться на суицид?

Суицид - это умышленное лишение себя жизни. Основными причинами суицида у подростков являются следующие:

- переживание обиды, одиночества, и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и 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.

2. Какие признаки указывают на это намерение?

По мнению суицидологов, большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. 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. Кроме этого, должны вызвать опасение и следующие признаки, которые будут перечислены ниже, в том случае, если вы замечаете в поведении ребенка хотя бы один или два из них:

- 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 необоснованным 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.

3. Как помочь подростку в этот непростой период?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, следующий **алгоритм действий** поможет вам изменить сложившуюся 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 ребенка. 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 человек, 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. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Поддерживайте Вашего ребенка. В состоянии душевного кризиса ему очень нужны Ваше внимание и забота.

6. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей; родственников; специалистов, к которым можно обратиться.

По всем интересующим Вас
вопросам обращайтесь на
телефон ЦПДК г.Сочи



Помните, что обращение за помощью (к психологу или врачу) не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство людей и подростков, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только **любовью!**

261 -21 -58
Отдел социальной
педагогики

261-20-79
Телефон доверия ЦПДК
г.Сочи



Муниципальное бюджетное учреждение
Центр педагогической диагностики и
консультирования детей и подростков г.Сочи

Отдел социальной педагогики

**Памятка для родителей
«Как помочь моему ребенку
справиться с трудностями?»**

