

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.
- ✓ Потеря смысла жизни.
- ✓ Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- ✓ Социально-экономическая дестабилизация.
- ✓ Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
- ✓ Ссора со сверстниками.
- ✓ Смерть родственника.
- ✓ Безответная влюбленность.

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.**

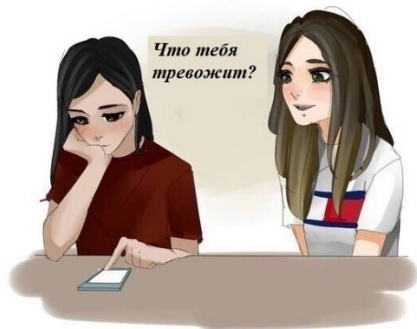
Что может удержать подростка от суицида:

- Установите заботливые 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 все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
- Не бойтесь показаться беспомощными или глупыми 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 в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

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 психиатру, психотерапевту.

Единый общероссийский номер на помощь детям

“ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ”

тел. **8-800-2000-122**
Звонок осуществляется бесплатно с любых телефонов!



+7 (800) 333 44 34
(бесплатно по России) —
круглосуточные экстренные
консультации психолога

**Всероссийский телефон
многопрофильной психологической
помощи всем взрослым:
8-800-200-47-03**
(круглосуточно, бесплатно,
психотерапевты, мед.психологи, врачи-
психиатры),
8-800-200-89-11 (круглосуточно)

Профилактика суицида среди подростков



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

Иосиф Бродский

Подготовила психолог Бурда Е.В.