

депрессию погружается подросток, тем тяжелее ему увидеть просвет в жизни и найти причины, чтобы жить дальше. Он считает, что жизнь бесцельна, и самый простой путь – покончить с никчемной жизнью и с мучением.

Чрезмерное или неуместное ощущение вины

Чувство вины - симптом депрессии. Если подросток стал часто чувствовать себя виноватым, убедите его в том, что он здесь ни при чем – и помогите расслабиться.

Употребление спиртного/наркотиков

Особенно стоит беспокоиться, если ранее подросток не был склонен к такому поведению. Наркотические вещества и алкоголь позволяют чувствовать себя эмоционально лучше, но повышают импульсивность.

Что может удержатъ:

- ✓ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- ✓ Будьте внимательным слушателем
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- ✓ Помогите определить источник психологического дискомфорта
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- ✓ Окажите поддержку в успешной реализации подростка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее

Управление образования и науки
Липецкой области

Г(О)БУ Центр «Семья»

Адрес: 398007, г. Липецк, ул. Ушинского, 28

Телефон: 8 (4742) 28-45-44

Факс: 8 (4742) 28-45-46

E-mail: centr-7ya@mail.ru

http: семья48.рф

Проезд: маршрутные такси №№ 300, 302,
346, автобус № 2, 11, 33а
остановка «пл. Горскова»

Отдел сопровождения замещающих семей

8 (4742) 48-06-50, 48-00-93

Социальные педагоги: 48-17-99, 35-20-11

Педагоги-психологи: 48-33-28, 35-20-11

Государственное (областное) бюджетное учреждение Центр развития семейных форм устройства, социализации детей, оставшихся без попечения родителей, и профилактики социального сиротства «Семья»

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ (памятка для родителей)



Липецк 2020

Суицид - это осознанное лишение себя жизни, намеренное самоубийство, умышленное самоповреждение со смертельным исходом.

Согласно статистике причинами суицидов в 65% случаев становятся семейные конфликты, в 14% – неразделенная любовь, в 10% – депрессия или обида, в 9% – нервный срыв или потрясение, в 2% – любопытство и другие причины. При этом тот же нервный срыв может случиться, если ребенок стал жертвой насилия, из-за конфликта с учителями и одноклассниками, с воспитателями и родителями (законными представителями), из-за стыда и боязни ответственности за совершенное (а то и не совершенное) правонарушение.

Что нужно знать родителям?

Типы суицидального поведения

Демонстративное суицидальное поведение

В основе демонстративного суицидального поведения лежит стремление обратить внимание на себя, на свои проблемы и страдания, просьба о помощи. Иногда это просто типичное поведение подростка, стремящегося любой ценой быть в центре внимания. Демонстративные суициды обычно совершают не с целью действительно причинить себе реальный вред или лишить жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься и «осознать» свою несправедливость, для манипулирования чувствами других. Оказания давления на

окружающих, извлечения для себя каких-либо выгод. Демонстративное суицидальное поведение характерно для несовершеннолетних, обычно это - самоповреждения, порезы вен, отравление неядовитыми лекарствами.

Аффективное суицидальное поведение

Это импульсивные действия под влиянием ярких эмоций, без четкого плана. Сильные негативные эмоции (обида, гнев и т.д.) затмевают реальное восприятие действительности и провоцируют на аффективные суицидальные действия. Аффективное суицидальное поведение характерно для детей и подростков: «Я накажу вас своей смертью!»

Истинное суицидальное поведение

Характеризуется продуманным планом действий и тщательной подготовкой. Подросток тщательно продумывает и планирует свои действия, старается привести в порядок дела, пишет записки и завещания, раздаривает личные вещи. Целью выступает желание лишить себя жизни. Истинные суициды обычно заканчиваются смертью.

Причины суицидального поведения

- ✓ Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- ✓ Резкое повышение общего ритма жизни
- ✓ Социально-экономическая дестабилизация
- ✓ Алкоголизм и наркомания среди родителей (законных представителей)

✓ Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие

✓ Алкоголизм и наркомания среди подростков

✓ Неуверенность в завтрашнем дне

✓ Отсутствие морально-этических ценностей

✓ Потеря смысла жизни

✓ Низкая самооценка, трудности в самоопределении

✓ Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни

✓ Безответная влюбленность

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими людьми, с семьей.

Признаки суицидального поведения

Разговоры и мысли о самоубийстве

Если подросток часто говорит на эту тему, значит, мысли о смерти занимают его разум. Если Вы не знаете, о чем с ним говорить, как подбодрить его, позвоните на телефон доверия или обратитесь за помощью к специалисту.

Депрессия - спутник суицидального поведения

Лучше всего - уговорить его обратиться к специалисту лично. Чем в более глубокую