

Рекомендации для родителей

1. Будьте внимательны к признакам депрессии и стресса у подростка.
2. Не считайте, что он не способен решиться на самоубийство.
3. Установите заботливые отношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не предлагайте неоправданных утешений.
6. Не спорьте, сталкиваясь с суицидальной угрозой подростка.
7. Оцените степень риска самоубийства.
8. Не оставляйте подростка одного.
9. Обратитесь за помощью к специалистам (психологу, социальному педагогу, священнику).



Уважаемые родители, не оставляйте подростка в ситуации высокого суицидального риска!

Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную ответственность.

Возможно, Вам понадобится обратиться за помощью:

*Детский телефон доверия
«ПЕРЕМЕНА»*

8-800-3-000-122

работает с 9.00 до 21.00

без выходных дней

Звонки со всех стационарных и сотовых телефонов бесплатны и конфиденциальны

Если хочешь стать оптимистом и понять жизнь, то перестань верить тому, что говорят и пишут, а наблюдай сам и вникай.

ЧЕХОВ Антон Павлович

Жить — это бороться; бороться — это жить.

БОМАРШЕ Пьер Огюстен

Суицид – геройство или слабость?



(для родителей подростка)

Самоубийца: человек, погибший при попытке бегства от себя самого.

В. БРУДЗИНСКИЙ

Жизнь — не страдание и не наслаждение, а дело, которое мы обязаны делать и честно довести его до конца.

А. ТОКВИЛЬ



*Что такое суицид?
Это вирус, словно грипп?
Это свет, рожденный бредом?
Или может быть победа?
Суицид – геройство или
слабость, или в нервном
потрясенье срыв?
Есть, скажите у кого-то
храбрость вскрыть его
причинности нарыв?
Можно долго рассуждать о
многом, осуждать, оправдывать
корить,
Но не высказать высоким слогом,
что порвало тоненькую нить?*

Характерные признаки распознавания суицидального риска подростка:

Внешний вид: пренебрежение аккуратностью в быту, отказ от личных вещей, физическая непривлекательность. Тоскливое выражение лица, тихий монотонный голос, краткость и отсутствие ответов, склонность к нытью, двигательная заторможенность или возбуждение.

Изменения в познавательной сфере: искаженное восприятие времени, преувеличивают экстренность ситуации.

Эмоциональные нарушения: интенсивные отрицательные эмоции: скука, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, ворчливость, зависть к благополучию окружающих, тревожность, бесчувствие, ожидание непоправимой беды, страх, тоска как постоянный фон настроения, беспомощность и безнадежность, улучшение или ухудшение эмоционального состояния к вечеру.

Словесные признаки: прощание, уверения в беспомощности и зависимости от других, разговоры или шутки о желании умереть, сообщение о конкретном плане суицида, самообвинение, двойственная оценка значимых событий, разговоры о воссоединении с тем, кто уже умер.

Типичные фразы: “Я решил покончить с собой”.

- «Жизнь ужасна», «Всем все равно»
- “Выхожу из игры. Надоело!”, «Сколько можно! Больше не могу!»
- “Лучше умереть!”
- “Пожил – и хватит!”
- “Ненавижу свою жизнь, всех и всё!”
- “Единственный выход – умереть!”

– “Больше ты меня не увидишь!”, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться»
– “Если мы больше не увидимся, спасибо за все”.

Оценка собственной жизни: подросток не видит положительное, пессимистически оценивает прошлое и настоящее, избирательно вспоминает неприятные события, отсутствуют перспектива будущего.

Личностные нарушения: искажение образа «Я»: занижена самооценка личностных возможностей.

Взаимодействие с окружающими: нелюдимость, избегание или стремление к контактам, поиск сочувствия, апелляция к врачу за помощью; эгоцентрическая направленность на свои страдания.

Телесные нарушения: слезливость, расширение зрачков, сухость во рту, ощущение стесненного дыхания или комка в горле, нехватка воздуха, головные боли, бессонница, повышенная сонливость, снижение аппетита, нарушение менструального цикла.

Проявление депрессии: печальное настроение, чувство усталости, нарушения сна, неусидчивость, фиксация внимания на мелочах, замкнутость, рассеянность внимания, непослушание, злоупотребление алкоголем или наркотиками, плохая успеваемость, прогулы в школе.

Поведенческие признаки: внезапные изменения в настроении, склонность к неоправданно рискованным поступкам, расставание с дорогими вещами или деньгами, приобретение средств для совершения суицида, подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу, выполнение дел, которые раньше откладывались.

