

Психологический смысл подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).



Практические рекомендации

Человеку, который встретился с такой проблемой, очень важно слушать подростков, любое его предположение, мысль или утверждение нельзя просто проигнорировать, так как если подросток об этом заговорил, значит, большая вероятность того, что он об этом думает и хочет это сделать сознательно или подсознательно.

Рекомендации для родителей по профилактике подростковых суицидов.

- 1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.**
- 2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.**
- 3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.**
- 4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.**
- 5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.**
- 6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.**

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Настораживающие признаки:

Перед попыткой самоубийства можно заметить определенные признаки. Если Вы заметили признаки употребления наркотиков и алкоголя или депрессивное состояние, немедленно обратитесь за помощью. Ребенок может сообщать о запланированном суициде разными способами:

Словами:

- Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью.
- Постоянные жалобы на то, что он плохой.
- Вербальные намеки: “Лучше бы я умер!” “Не хочу больше быть для тебя проблемой!” “Нет смысла” “Больше не увидимся”.

Действиями:

- Отдаляется от друзей или семьи
- Изменяется аппетита, сон или внешний вид.
- Внезапно падает успеваемость.
- Подросток все свои дела приводит в порядок, например, убирает любимые игрушки, приводит свою комнату в порядок, выбрасывает необходимые вещи.
- Действует в спешке, враждебен, раздражен или часто бывает в гневе.

Чувствами:

- Чувствует себя безнадежным, виновным или смущенным.
- Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще.
- Внезапно меняет настроение, например, пребывает в состоянии радости после периода депрессии (возможно, что таким образом находит выход из ситуации).

Попытка самоубийства одноклассника, друга или кумира может дать импульс к совершению суицида Вашим ребенком. Иногда попытки следуют одна за другой, когда один случай провоцирует другого человека, который уже находится на грани.



Причины проявления суицида.

Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых. Социально-экономическая – желание показать исключительность за счет новых, модных вещей. Алкоголизм и наркомания среди родителей. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие. Алкоголизм и наркомания среди подростков. Отсутствие морально-этических ценностей. Потеря смысла жизни. Низкая самооценка, трудности в самоопределении. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни. Безответная влюбленность.

Что может удержать подростка от суицида.

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта (говорите о том, что тревожит ребенка, находите причину проблемы).
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно (приводите положительные успешные примеры из жизни).
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы (сильные и слабые стороны).
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее (кем станет? куда пойдет учиться? какие увлечения интересуют?).

Внимательно выслушивайте своих детей!

"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Несколько слов о суициде

Все можно пережить кроме смерти

Оскар Уайльд



В кризисном состоянии человек испытывает глубокое отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!

Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?

- Прямые высказывания о нежелании жить;
- Частые смены настроения;
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- Стремление к уединению;
- Потеря интереса к любимым занятиям;
- Раздача значимых (ценных) вещей;
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

Если вы оказались рядом с человеком в кризисном состоянии...

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы;
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, вне зависимости от того, что он говорит;
- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- Дайте ему понять, что чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Телефон доверия
8-800-2000-122

Позвони, если помощь нужна тебе или другу

Художник Елизавета Шуралева <https://vk.com/forgottenartist>