

ПАМЯТКА

РОДИТЕЛЯМ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

ОСОБЕННОСТИ СЕМЬИ И ПСИХОТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ В ДЕТСТВЕ:

- психические отклонения у родителей, особенно, аффективные расстройства (депрессия) или другие психические заболевания;
- злоупотребление алкоголем, наркомания или другие виды антисоциального поведения у членов семьи;
- история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
- насилие в семье (включая физическое и сексуальное насилие над ребенком);
- недостаток внимания и заботы о детях в семье;
- частые ссоры между родителями и высокий уровень агрессии в семье;
- развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть;
- частые переезды со сменой места жительства;
- чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей в отношении детей;
- излишняя авторитарность родителей;
- отсутствие у родителей времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребенка;
- отсутствие гибкости (риgidность) членов семьи;
- воспитание приемными родителями.

МОТИВЫ И ПОВОДЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОСТУПКОВ:

1. Личностно-семейные конфликты (несправедливое отношение со стороны родственников и окружающих, потеря значимого «другого», одиночество, заботы, половая несостоятельность).
2. Состояние психического здоровья (реальные конфликты у здоровых лиц, патологические мотивировки, обусловленные расстройствами психической деятельности).
3. Состояние физического здоровья (соматические заболевания, уродства).
4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением (опасение судебной ответственности, самоосуждение за неблаговидный поступок).
5. Конфликты в профессиональной или учебной деятельности (несостоятельность, неудачи в школе, падение престижа, несправедливые требования).
6. Материально-бытовые трудности.

ПРЕДОСТЕРЕГАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:

СЛОВЕСНЫЕ (он или она может):

1. Прямо или явно говорить о смерти: - я собираюсь умереть; - я не могу так жить.
2. Косвенно намекать о своем намерении: - я больше не буду проблемой; - ничто больше не имеет значения; - тебе больше не придется волноваться.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личностную ценность, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: - в еде (слишком много или мало есть); - во сне (слишком мало или много спать); - во внешнем виде (стать очень неряшливым); - в учебных привычках (пропускать занятия, не выполнять домашние задания, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном состоянии, замкнуться от друзей и семьи); - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.
3. проявлять признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.

**Контакты специалистов в Томской области и г. Томске
компетентных в оказании помощи суицидальным подросткам,
а также контакты служб экстренной психологической помощи.**

5. **Амбулаторный областной подростковый прием**, подростки до 18 лет (ул. Асиновская, 1/1) прием ведет врач-психиатр – Вагина Ольга Петровна, тел.: 8 (3822) 254 - 580. Первичное обращение по записи. При наличии суициdalной попытки прием осуществляется вне очереди.
6. **Томский областной психоневрологический диспансер** (ул. Яковleva, 65), тел. Регистратуры 8 (3822) 262 – 970
7. **Антикризисная служба**, телефон «Доверия» тел. 8 (3822) 411-999
8. **Телефонные службы экстренной психологической помощи**
Психологический телефон доверия 8 (3822) 413-714 (с 9.00 до 21.00)
Телефон доверия «Берег» (3822) 543-909 (с 12.00 до 20.00)
Телефон доверия для подростков 8-800-200-01-22, 8 (3822) 256-659 (с 8.00 до 20.00)
Телефон доверия 8 (3822) 411-999
Экстренная психологическая помощь по телефону доверия (Департамент соц. Защиты населения ТО) тел. 8 (3822) 714-008, г. Северск по тел. 8 (3822) 996-666.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

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



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
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!



От заботливого, любящего человека,
находящегося рядом в трудную
минуту, зависит многое.

Он может спасти потенциальному
сущиденту 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.

Поэтому совет родителям прост и доступен:
"Любите своих детей, будьте искренне и честны
в своём отношении к своим детям и к самим
себе!"

Советы 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.

