

Суицидальное поведение



Родителям



Как предотвратить

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угроза, попытки, покушения.

БОЛЬНО

Душевная и (или) телесная боль, видимая или не видимая другими

ВЫСКАЗАНО

Заявление о совершении суицида разными способами

ОБДУМАННО

Решение о суициде тщательно обдумывается

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — одна из острых проблем, которая порождает деструктивные последствия: снижение успеваемости, нарушение взаимоотношений, повышение эмоциональных проблем, увеличение риска суицида среди подростков.

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

Демонстративное (шантажное) поведение.

Изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью с расчётом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость.

Аффективное суицидальное поведение.

Тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми под воздействием аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьёзным намерением, хотя и мимолетным.

Истинное суицидальное поведение.

Намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при его совершении.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Памятка для родителей по профилактике подростковых суицидов



За жизнь наших детей! Рекомендательный список литературы и интернет-ресурсов о предотвращении суицида среди подростков

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



Служба бесплатной помощи родителям Ярославская область



Семейный портал Ярославской области

В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

- Тяга к уединению, отдаление от близких людей как возможность побыть в одиночестве.
- Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы, медленная и маловыразительная речь.
- Проявление таких особенностей в поведении: внезапное снижение успеваемости и рассеянность, пренебрежение собственным видом, неряшливость.
- Проблемы со здоровьем: потеря или усиление аппетита, плохое самочувствие, бессонница или повышенная сонливость, кошмары во сне.
- Склонность к риску и неоправданным опрометчивым поступкам. Под влиянием этих черт характера человек не способен взвесить все «за» и «против» перед принятием решения.
- Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.
- Открытые заявления: «Ненавижу жизнь»; «Не могу больше этого выносить»; «Жить не хочется»; «Никому я не нужен» и т.п.
- Признаки самоповреждения: следы повреждений на теле – порезы, заживающие раны, синяки.
- Демонстрируется внешняя удовлетворённость, прилив энергии. Если решение принято, план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется энергия для осуществления решения.
- Стремление привести дела в порядок, подвести итоги; проговариваются фразы, связанные с прощением за всё как ритуал прощания с жизнью, с людьми.

ЧТО ДЕЛАТЬ

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СВОЕГО РЕБЁНКА ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- 1** Воспринимайте ребёнка всерьёз. Относиться без особого внимания к признакам суицидального поведения нельзя.
- 2** Выслушивайте ребёнка. Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему время.
- 3** Воспитывайте в ребёнке привычку рассказывать не только о достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- 4** Учите ребёнка принимать взвешенные, обдуманые, последовательные решения, находить ответы на сложные вопросы, отвечая: «Что будет, если...?».
- 5** Говорите с ребёнком о планах на будущее, его целях, ресурсах, возможностях. Обеспечьте ребёнку позитивную привлекательную для него досуговую занятость.
- 6** Обсудите с ребёнком значимые для него вопросы: внутреннее переживание, телесные ощущения, взаимоотношения и др., иначе это ему объяснит кто-то другой.
- 7** Будьте чуткими, не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребёнок оказался слабым физически или морально, поддержите, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- 8** Будьте внимательны к косвенным показателям в поведении и речи ребёнка, сигнализирующим о суицидальном намерении при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз.
- 9** Признавайте значимость переживаний и проблем ребёнка. Подчёркивайте их временный характер. Предложите свою помощь и поддержку.
- 10** Обратитесь за помощью к специалистам. Позвоните по телефону доверия.