

#БЫТЬ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Как предотвратить подростковый суицид?

Суицидальное поведение – все проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Типы суицидального поведения:

1. Демонстративное. В его основе лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справиться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Данные действия совершаются не с целью причинить себе вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка.

2. Аффективное. В основе данного типа лежат импульсивные действия, не имеющие четкого плана, совершенные под влиянием ярких эмоций.

3. Истинное. Такой тип поведения характеризуется продуманным планом действий. Подростки чаще всего оставляют записки, в которых прощаются со всеми и объясняют причины своих действий.

Любую демонстрацию самоубийственных действий подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе:

1. Поведенческие – внезапные изменения в поведении и настроении, склонность к безрассудным поступкам, расставание с дорогими вещами, приобретение средств для совершения к суициду, пренебрежение внешним видом, аутоагрессия – отвержение самого себя, самообвинение и приступы отчаяния.

2. Вербальные – прямые высказывания о своем намерении, косвенные намеки, такие как «Я больше не буду ни для кого проблемой» и т.п., фразы: «Ненавижу жизнь», «Не могу этого вынести» и т.п.; прощание; шутки о желании умереть; сообщение о конкретном плане суицида; медленная, маловыразительная речь; высказывание самообвинений.

3. Эмоциональные – безнадежность, беспомощность, переживание горя, признаки депрессии, вина или ощущение неудачи, поражения, чрезмерное опасение или страхи, чувство собственной малозначительности, рассеянность или растерянность.

4. Ситуационные – человек может решиться на самоубийство, если:

– социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным, живет в нестабильном окружении – серьезный кризис в семье, личная или семейная проблема);

– ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;

– предпринимал раньше попытки суицида;

#БЫТЬ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, утрата родной семьи);
- слишком критичен к себе.

Что делать, если вы заметили склонность к суициду у несовершеннолетнего?

1. Не пропускайте высказывания о самоубийстве мимо себя!
2. Прислушайтесь к проблемам ребенка, установите источник психического дискомфорта.
3. Важно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде.
4. Установите заботливые взаимоотношения.
5. Не оставляйте его одного в ситуации высокого суицидального риска.
6. Своевременно обратитесь к специалистам.

Куда обратиться за помощью анонимно?

Детский телефон доверия

Телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи, куда может обратиться любой человек, в любом населенном пункте Российской Федерации, позвонив со стационарного или мобильного телефона.

Вы можете позвонить на телефон доверия по самым разным вопросам, которые могут касаться ваших отношений с семьей, друзьями, учителями, переживаний, чувств, проблемных ситуаций. Даже если для других ваши проблемы кажутся несущественными, но вы из-за них переживаете, вы можете позвонить на телефон доверия.

Два основных принципа работы телефона доверия: конфиденциальность и бесплатность. Если вам удобно, вы можете назваться не своим именем, а выбрать себе псевдоним. Все, о чем вы будете говорить, останется между вами. Более того, в любой момент вы можете повесить трубку.

Телефон доверия работает круглосуточно. Это означает, что если вам плохо, вы можете позвонить в любое время суток. На линии работают профессиональные психологи.

8-800-2000-122

Советы для родителей:

1. Помогайте детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
2. Обязательно содействуйте детям в преодолении препятствий.
3. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
4. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физического наказания.
5. Любите своих подрастающих детей, будьте внимательными с ними.