ПАМЯТКА
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 (ригидность) 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.

СИТУАТИВНЫЕ:

1. Быть социально изолированным.
2. Жить в нестабильном окружении.
3. Ощущать свою отверженность или стать жертвой насилия – физического, сексуального, эмоционального.
4. Иметь повышенную склонность к самоубийству в силу того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, родственников.
5. Предпринимать раньше попытки самоубийства.
6. Перенести серьезную потерю (смерть, развод).
7. Быть очень критически настроенным по отношению к себе.

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПОПЫТКУ СУИЦИДА СО СТОРОНЫ ПОДРОСТКА РОДИТЕЛЯМ НЕОБХОДИМО:

- осуществить квалифицированную консультацию у психолога или психотерапевта;
- временно оградить подростка от стрессогенной ситуации;
- прямо спросить о его суицидальных мыслях, намерениях, планах;
- восстановить доверительные отношения с ребенком, добиться, чтобы он рассказал всю правду о случившемся и причинах, побудивших его на такой поступок;
- говорить с ребенком как с равным, не поучительным тоном, а с пониманием и участием;
- избегать упреков в адрес подростка;
- если произошла попытка суицида – и подростку и его семье обязательно требуется помощь специалистов (у психотерапевта или в специальном учреждении).

Родители должны всегда помнить: любые переживания и тревоги детей, любое поведение не должны оставаться без их чуткого внимания и помощи.

Администрация Томской области

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ

Томский государственный университет

памятка для родителей

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО СУИЦИДА

-видеть риски
-слышать
-действовать

Факторы, повышающие риск подросткового суицида

Особенности личности самого подростка и его поведения

- нестабильность настроения, агрессивное и асоциальное поведение, чрезмерная импульсивность, раздражительность, легко возникающее чувство разочарования и т.д.

Особенности семьи, в которой воспитывается подросток

- высокий уровень агрессии в семье, излишняя авторитарность родителей, отсутствие гибкости в поведении членов семьи и т.д.

Психотравмирующе события, произошедшие в жизни ребенка

- ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, неприятности в семье, межличностные конфликты или потери и т.д.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Чего НЕ делать?

- Не осуждать ребенка ни вербально, ни невербально.
- Не упрекать ребенка в способе мыслей или поведения.
- Не критиковать, не спорить, не насмехаться над ним.
- Не преуменьшать, не обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает.

ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Вербальные сигналы тревоги

- Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить.
- Комментарии или высказывания негативного характера о себе или своей жизни.
- Комментарии или высказывания негативного характера о своем будущем.

Невербальные сигналы тревоги

- Резкая смена поведения.
- Потеря интереса к школьным занятиям, которые раньше нравились, отказ от включения в какие-либо виды деятельности и группы.
- Пассивное поведение в классе, апатия, грусть.
- Снижение успеваемости, снижение мотивации.
- Раздаривание любимых и ценных личных вещей.

ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Демонстративное суицидальное поведение не связано с желанием умереть.
Это способ привлечь к себе внимание близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам говорить нельзя.

Аффективное суицидальное поведение — совершается на пике эмоций,
на фоне острого психотравмирующего события, которое может служить последней каплей.

Истинное суицидальное поведение—
преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни. Ему чаще всего предшествует длительное депрессивное состояние, чувство безнадежности, смыслов, детальная проработка психотравмирующей ситуации

С ПОЛНОЙ ВЕРСИЕЙ ПАМЯТКИ, А ТАКЖЕ С ДРУГИМИ МАТЕРИАЛАМИ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ