Рекомендации для родителей

1. Будьте внимательны к признакам депрессии и стресса у подростка.
2. Не считайте, что он не способен решиться на самоубийство.
3. Установите заботливые отношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не предлагайте неоправданных утешений.
6. Не спорьте, сталкиваясь с суицидальной угрозой подростка.
7. Оцените степень риска самоубийства.
8. Не оставляйте подростка одного.
9. Обратитесь за помощью к специалистам (психологу, социальному педагогу, священнику).



Уважаемые родители, не оставляйте подростка в ситуации высокого суицидального риска!

Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную ответственность.

Возможно, Вам придется позвонить, или обратиться на сайт ЧОЦСЗ «Семья» и детский телефон Доверия. Задавайте вопросы и принимайте помощь.

ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

www.семья-центр.рф

www.88002000122.ru
www.telefon-doveria.ru
www.fond-detyam.ru
www.ya-roditel.ru

8·800·2000·122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

454047 г. Челябинск,
ул. Румянцева, 19-а 8 (351) 700-17-71
ул. Жукова, 44-б 8 (351) 700-15-51

Челябинский областной
центр социальной защиты «Семья»

Суицид – геройство или слабость?



(для родителей подростка)

Что такое суицид?
Это вирус, словно грипп?
Это свет, рожденный бредом?
Или может быть победа?
***Суицид** – геройство или слабость, или в нервном потрясенье срыв?*

Есть, скажите у кого-то храбрость вскрыть его причинности нарыв?
Можно долго рассуждать о многом, осуждать, оправдывать корить,
Но не высказать высоким слогом, что порвало тоненькую нить?



Характерные признаки распознавания суицидального риска подростка:

Внешний вид: пренебрежение аккуратностью в быту, отказ от личных вещей, физическая непривлекательность. Тоскливое выражение лица, тихий монотонный голос, краткость и отсутствие ответов, склонность к нытью, двигательная заторможенность или возбуждение.

Изменения в познавательной сфере: искаженное восприятие времени, преувеличивают экстренность ситуации.

Эмоциональные нарушения: интенсивные отрицательные эмоции: скука, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, ворчливость, зависть к благополучию окружающих, тревожность, бесчувствие, ожидание непоправимой беды, страх, тоска как постоянный фон настроения, беспомощность и безнадежность, улучшение или ухудшение эмоционального состояния к вечеру.

Словесные признаки: прощание, уверения в беспомощности и зависимости от других, разговоры или шутки о желании умереть, сообщение о конкретном плане суицида, самообвинение, двойственная оценка значимых событий, разговоры о воссоединении с тем, кто уже умер.

Типичные фразы:

- «Я решил покончить с собой»
- «Жизнь ужасна», «Всем все равно»
- «Выхожу из игры. Надоело!”, «Сколько можно! Больше не могу!»
- «Лучше умереть! Пожил – и хватит!»
- «Ненавижу свою жизнь, всех и всё!»
- «Единственный выход – умереть!»
- «Больше ты меня не увидишь! Вам не придется больше обо мне беспокоиться»
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за все».

Оценка собственной жизни: подросток не видит положительное, пессимистически оценивает прошлое и настоящее, избирательно вспоминает неприятные события, отсутствуют перспектива будущего.

Личностные нарушения: искажение образа «Я»: занижена самооценка личностных возможностей.

Взаимодействие с окружающими: нелюдимость, избегание или стремление к контактам, поиск сочувствия, апелляция к врачу за помощью; эгоцентрическая направленность на свои страдания.

Телесные нарушения: слезливость, расширение зрачков, сухость во рту, ощущение стесненного дыхания или комка в горле, нехватка воздуха, головные боли, бессонница, повышенная сонливость, снижение аппетита, нарушение менструального цикла.

Проявление депрессии: печальное настроение, чувство усталости, нарушения сна, неусидчивость, фиксация внимания на мелочах, замкнутость, рассеянность внимания, непослушание, злоупотребление алкоголем или наркотиками, плохая успеваемость, прогулы в школе.

Поведенческие признаки: внезапные изменения в настроении, склонность к неоправданно рискованным поступкам, расставание с дорогими вещами, деньгами, приобретение средств для совершения суицида, подведение итогов, приведение дел в
порядок, приготовления к уходу, выполнение дел, которые раньше откладывались.