

Чтобы беда не случилась

Если Вы заметили признаки опасности нужно:

- Организовать подростку щадящий режим дома и в образовательном учреждении
- Посетить с подростком психолога
- Продемонстрировать ему свою любовь и поддержку
- Обратиться к семейным традициям, попытаться отвлечь его от навязчивых мыслей
- Побаловать ребенка любимыми блюдами и развлечениями, стараться, чтобы он чаще испытывал чувство радости и удовольствия
- Стараться, чтобы подросток максимальное количество времени бывал на солнце, природе.
- В случае затяжной депрессии обратиться к психиатру, психотерапевту

Запомните!

Главное для Вас в этот момент
не успехи ребенка, а
его здоровье и жизнь!

Куда обратиться за помощью

ГУЗ НО «Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков», г.Нижний Новгород, Чернопрудский переулок, д.4,
Телефон: 8831-4308950
Телефон доверия: 880-2000-122
Областной Центр «Дети против наркотиков»
Телефон экстренной помощи: 8-831-2935191

Где об этом прочитать?

- А. Фенько, Интервью со специалистами в области детской психологии, журнал «Коммерсант», 2000, №2
- Экстренная психологическая помощь, Центр экстренной психологической помощи МЧС РФ, М, НЦ ЭНАС, 2003



ГБОУ СПО
«Пильнинский агропромышленный
техникум»

Памятка родителям по профилактике суицидов в подростковой среде



Важная информация

- Суицид (самоубийство) может совершить любой подросток, особенно суицидального характера не существует
- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- У детей нет опыта страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- Подростки считают суицид проявлением силы характера
- Чаще всего дети и подростки совершают демонстративные суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя
- Иногда «переигранные демонстрации» заканчиваются смер-

Знаки опасности

- Высказывания типа: “скоро все закончится”, “разве это жизнь”, “все надоело”, “я всех освобожу”
- Нарушение сна, аппетита
- Частые смена настроения
- Потеря интереса к любимым занятиям, нетипичное поведение
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Замедленные движения, речь
- Стремление к уединению
- Раздача своих вещей
- Потеря самоуважения, высказывания типа: “у меня все равно не получится”, “я не смогу”
- Неряшливый вид, преобладание в одежде черного цвета
- Резкое снижение успеваемости, прогулы, демонстративное поведение, агрессия, употребление алкоголя
- Интерес к теме смерти в музыке, литературе, шутки на эту тему
- Рисунки с символикой смерти

Важная информация №2

Это провоцирует суицид:

- Смерть или суицид в близком окружении
- Фильмы, телепередачи о суициде сверстников или кумиров
- Чрезмерная нагрузка, которая ведет к нервному истощению
- Состояние сильного эмоционального напряжения во время конфликтов
- Унижение чувства достоинства ребенка, критика при посторонних
- Депрессия

Рекомендации родителям

1. Будьте внимательны к симптомам депрессии и стресса у подростка.
2. Не считайте. Что человек не способен решиться на самоубийство.
3. Установите заботливые отношения. (не морализируйте, предложите подростку поговорить)
4. Будьте внимательным слушателем (больше должен говорить подросток).
5. Не предлагайте неоправданных утешений (у многих такие проблемы).
6. Предложите конструктивные подходы (найти, что позитивно значимо для человека, и способы решения проблемы).
7. Вселяйте надежду (смысл жизни не исчезает, даже если твое состояние приносит нетерпимую боль).
8. Не оставляйте человека одного.
9. Обратитесь за помощью к специалистам (психологам. Священникам. Психиатрам).