

Памятка

по профилактике суицидального поведения подростков.

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая – это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь – это непоправимая трагедия.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Одна из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

Причины подростковых самоубийств:

- Проблемы и конфликты в семье.
- Насилие в семье.
- Несчастливая любовь.
- Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
- Потеря родственников и близких.

Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

1. Подберите ключи к разгадке суицида.
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Не спорьте.
5. Будьте внимательным слушателем.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
10. Вселяйте надежду.
11. Оцените степень риска самоубийства.
12. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
13. Обратитесь за помощью к специалистам.
14. Важность сохранения заботы и поддержки.

Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

- Перемены в поведении – уединение, рискованное поведение.
- Проблемы в учёбе – падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках.
- Признаки депрессии – перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность.
- Чувство вины, потеря интереса.
- Устные заявления – «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое».
- Темы о смерти – накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
- Вызывающая одежда.
- Предыдущая суицидальная попытка.
- Подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями.
- Сексуальное или физическое злоупотребление.
- Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем.
- Неожиданная беременность.
- Наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

Первая помощь при суициде.

- Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.
- Необходимо вызвать помощь по телефону: 112.

- Попытаться оказать первую доврачебную помощь: остановить кровотечение – на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) – жгут выше раны.
- При повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений.
- Если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи.
- При отравлении – вызвать рвоту, **если человек в сознании!** При бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык.
- Если пострадавший может глотать, принять **10 таблеток активированного угля.**
- Если пострадавший в сознании – необходимо поддерживать с ним **постоянный!!!** контакт, психологически **не оставляя его одного!!!**

Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

Заблуждение 5. Чужая душа – потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

Заблуждение 6. Существует некий тип людей, склонных к самоубийству.

Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

Признаки готовящего самоубийства.

- Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.
- Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
- Внешняя удовлетворённость – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.
- Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
- Словесные указания или угрозы.
- Вспышки гнева у импульсивных подростков.
- Потеря близкого человека.
- Уход из дома.
- Бессонница.

**Самоубийство ребёнка
часто бывает полной неожиданностью для родителей.
Помните, дети решаются на это внезапно!**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного

времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа: "все надоело", "ненавижу всех и себя", "пора положить всему конец", "когда все это кончится", "так жить невозможно", вопросы "а что бы ты делал, если бы меня не стало?", рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с "врагами", "обидчиками", раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Также следует обратить особое внимание на:

- утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.