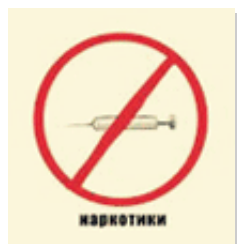


Суицидальное поведение подростка: профилактика, преодоление трудностей, помощь

Рекомендации для родителей

ГБУ «Центр диагностики и консультирования» КК

Суицид - профилактика ...можно предупредить...



Знание социально-психологических и медицинских предвестников суицида во многих случаях позволяет предотвратить их. Естественно, что суицид всегда индивидуален. Не существует единой причины или группы причин самоубийства.

Есть общие признаки:

- поиск решения, его невозможность;
- невыносимая психологическая боль;
- беспомощность и безнадежность;
- снижение когнитивной сферы (отказ трезво мыслить);
- сигналы, намеки, прямые сообщения о своем намерении;

Так же существует ряд признаков суицидального поведения:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в те-

чение, по крайней мере, последних дней,

- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,

- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,

- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,

- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку,

- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,

- погруженность в размышления о смерти,

- отсутствие планов на будущее,

- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Но стоит помнить, что есть моменты в жизни подростков, когда те или иные перечисленные признаки могут возникнуть, но это не обязательно говорит о суицидальном поведении.

Профилактика - это комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и устранение факторов риска.

<p>Эмоциональные нарушения</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость, брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих, чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, чувство бесчувствия, тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная), ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный, тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг
<p>Внешний вид и поведение</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия (ослабление движения лицевых мышц), тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов, ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания, склонность к нытью, общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение
<p>Взаимодействие с окружающими</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● нелюдимость, избегание контактов с окружающими, стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью, склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания
<p>Оценка собственной жизни</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем

Как предупредить....

Первичная профилактика - система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития нарушения в психологическом состоянии подростка (рациональный режим учебы и отдыха, качественное питание, физическая активность). Ряд мероприятий первичной профилактики может осуществляться в масштабах государства (социальная реклама, публикации, тренинги).

Уважаемые родители, многие вещи вы способны заметить и не допустить. Внимательно следите за поведением вашего ребенка, наблюдайте за изменением его эмоционального состояния, познакомьтесь с детьми из его окружения, больше беседуйте с ребенком о них. Установите дружеские отношения, что бы в случае трудностей, ваш ребенок поделился с вами проблемами первым.

Вторичная профилактика - комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению психологического состояния подростка. Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является динамическое наблюдение, коррекция поведения подростка.

Вам необходимо с пониманием относиться к ребенку, оказывать ему психологическую поддержку. Не стоит осуждать ребенка за проступок, необходимо разъяснить ему последствия, которые может повлечь его поступок, приучать ребенка к ответственности за содеянное и, самое главное, собственными примерами показывать уважение к людям.

Третичная профилактика - комплекс мероприятий, по реабилитации детей, утративших возможность полноценной жизнедеятельности (социальная, психологическая, медицинская реабилитация).

Ребенку необходимо психологическое сопровождение. Кроме специалиста психолога, его должны обеспечивать сами родители. Позитивный ресурс и отношение к себе - «положительное Я» должны закладываться каждый день в семье подростка.

Уделяйте больше внимание ребенку в период его реабилитации, установите семейные традиции (совместный ужин, прогулки или спорт мероприятия, игры по выходным), совместные дела (турпоходы, поделки).

Но помните, не лишайте ребенка «свободы в уединении», но и не оставляйте его «в тисках одиночества»



Доверие

Доверие

Понимание

Понимание



ГБУ «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

г. Краснодар,
ул Железнодорожная 2/1
Тел: 992-66-73

DIAGN@VK.RU

- в любое время дня и ночи;
- абсолютно конфиденциально;
- квалифицированная помощь;
- психологическая поддержка

Детский телефон доверия

По России

8-800-2000-122

Если вы попали в кризисную ситуацию – вам грозит опасность, то самое главное, что необходимо – это не поддаваться панике!
Всегда помните, что на помощь к вам придут профессионалы.



ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ВОВРЕМЯ