

Что делать, как помочь?

Установите заботливые взаимоотношения.

Очень многое зависит от качества взаимоотношений с ребенком. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Будьте внимательным слушателем.

Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

Не спорьте

и ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.

Задавайте вопросы.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации. Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.

Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя.

Не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить. Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессия и суицидальные тенденции излечимы.

Обратитесь за помощью к специалистам.

Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания ребенка.



Помните!

В жизни нет неразрешимых проблем!
Лучшая профилактика суицидального поведения – своевременно оказанная педагогическая и психологическая поддержка!

Дополнительная информация и консультации по адресу:

ГАУ ЦППМиСП

г. Иркутск, ул. Пискунова, д. 42.

Контактный телефон:

8 (3952) 700-039.

Адрес электронной почты:

ogoucpmss@mail.ru

Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»



Профилактика суицидального поведения у детей и подростков



г. Иркутск

Мифы и факты о суициде

Миф 1. Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание.

Факт. Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей.

Миф 2. Настоящее самоубийство случается без предупреждения.

Факт. Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.

Миф 3. Самоубийство - явление наследуемое, значит, все равно ничем не поможешь.

Факт. Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении.

Миф 4. Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь.

Факт: Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием.

Миф 5. Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы.

Факт. Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида.

Миф 6. Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом.

Факт. Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь, и достигают желаемого результата.

Миф 7. Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это его дело.

Факт. Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т. п.

Миф 8. Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить.

Факт. Большинство суицидентов вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим.

Миф 9. Все самоубийцы - депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач.

Факт. Не все суициденты страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями.

Индикаторы суицидального риска

Вербальные признаки:

- ребенок прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

- ребенок раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - ест слишком мало или слишком много;
 - во сне - спит слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде - становится неряшливым;
 - в школьных привычках - пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками;
- проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
- замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.