

Профилактика суицидального поведения. Рекомендации родителям



Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида - реакция на стресс, снятие эмоционального напряжения, уход от той ситуации, оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также

чувствуют невозможность справиться со своими проблемами и смотрят в будущее без надежды.

Отмечается, что до 12 лет суицидальные попытки чрезвычайно редки. С 14-15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16-19 лет. Психологи практически единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств являются процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе.

В зоне повышенного суицидального риска:

- ❖ депрессивные подростки;
- ❖ подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- ❖ подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи.
- ❖ одаренные подростки;
- ❖ подростки с плохой успеваемостью в школе;
- ❖ беременные девочки;
- ❖ подростки, жертвы насилия.



Индикаторы суицидального риска.

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- эскейп-реакции (уход из дома и т.п.)
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- выбор тем для разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- склонность к неоправданным рискованным поступкам;
- приобретение средств для совершения суицида.

- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и своего будущего;
- признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, снижение способности к концентрации внимание и воли, умеренное употребление алкоголя и утрата способности испытывать удовольствие;
- несвойственная агрессия или ненависть к себе, гнев, враждебность; немотивированные страхи;
- вегетативные реакции: бессонница, высокое давление, слезливость, головная боль, нарушение аппетита.

Помощь подросткам при суициде.

Суицид подростков редко ассоциируется с реальным желанием умереть, часто им хочется что-то доказать себе или окружающим.

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;

- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите определить источник психического дискомфорта;
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
- Обратитесь за помощью к специалистам.



Принятие подростка таким, какой он есть, одобрение, поддержка, активное участие в его жизни способствуют здоровому развитию личности.

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг»

г. Белгород, ул. Апанасенко, 51а

Телефон: 55-05-63

E-mail: licey20@yandex.ru

Сайт: <http://www.belgtis.ru/>

Мы в Вконтакте:

