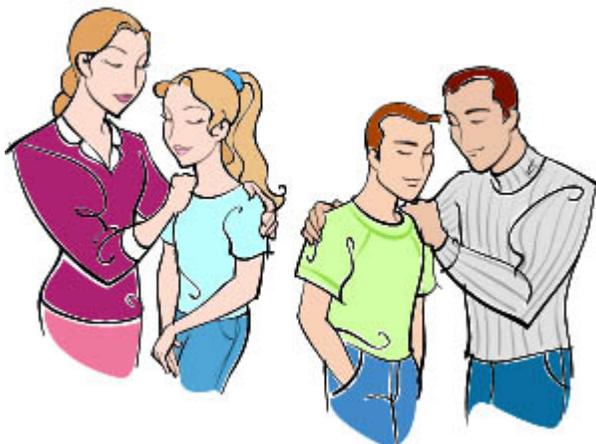


Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

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;

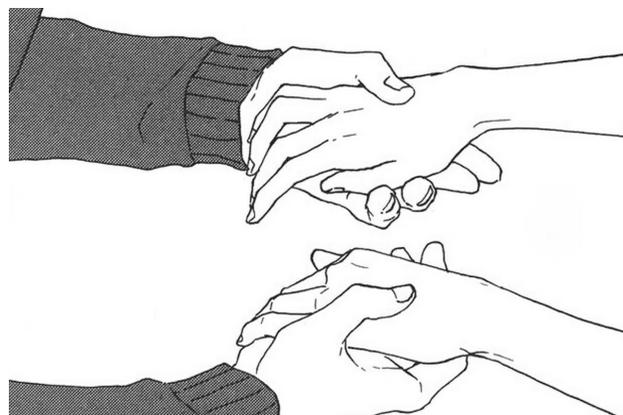
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;

- Помогите определить источник психического дискомфорта;

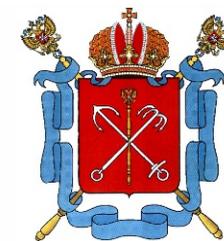
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

- 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.



**Администрация
Московского района
Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное
учреждение дополнительного
образования**

**Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-
Петербурга
(ГБУ ДО ЦППМСП)
Площадь Чернышевского, д. 8.**

**Тел. (812)388-19-18
Моб. тел. 8 (951) 647- 07- 24
Время записи клиентов:
Понедельник-пятница
С 10.00 до 19.00**

Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>