ГУО» Социально-педагогический центр Борисовского района»

Полюби

ЖИЗНЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

для родителей

ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ?

- **ПНД УЗ «Борисовская ЦРБ»,**
тел. 92 62 87, тел.73 64 04
- **Республиканская горячая линия 8 801 100 18 18**
- УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-Наркология»,
ул.Петруся Бровки,7; **тел.8 017 331 90 74,**
8 017 331 85 78
- УЗ «РНПЦПЗ», 8.00-17.00
8-801-100-21-21

Наш адрес: ул. 8 Марта, 6
телефон:766710

Борисов

Несколько правил обхождения с детьми и подростками, проявившими суицидальные наклонности:

1. Взрослый должен быть внимательным к косвенным признакам состояния ребенка. Подросток должен услышать, что происходящее с ним близкий ему человек воспринимает всерьез.

2.Открытое обсуждение проблемы. Оно снимает тревожность: беседа не может спровоцировать самоубийство, тогда как избегание темы увеличивает риск.

3. Необходимо дать ребенку возможность высказаться. Задайте ему вопрос и выслушайте его ответы. По возможности снижайте пафос и переживание трагической красоты смерти. Подростки часто романтически воспринимают ее внешнюю сторону: красивые похороны, все рыдают… Нужно развеять эту наивность.

4. Ни в коем случае нельзя провоцировать ребенка, предполагая его искренность и слабоволие.

5. Подчеркивайте временный характер проблем, узнайте, чем вы можете ему помочь.

Очень важно знать и то, что воспитательные и психотерапевтические воздействия могут оказаться недостаточными, поэтому не надо пренебрегать и помощью психиатра.

МИФЫ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ

Миф 1: « Те, кто говорят о самоубийстве, редко предпринимают такую попытку и совершают его».

Факт: Большинство молодых людей до совершения суицидальных попыток или самоубийства приводят важные словесные доказательства своих намерений.

Миф2: «Тенденция к суициду наследуется».

Факт: Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству. Тем не менее предыдущий суицид в семье может быть деструктивной моделью для подражательного поведения.

Миф 3: «Ничего бы не могло остановить ее, если она уже приняла решение покончить с собой»

Факт: Большинство подростков, обдумывающих возможность самоубийства, разрываются между желанием жить и умереть. Они хотят, чтобы их страдания закончились, и в то же время стремятся найти альтернативу или пути разрешения боли, но слишком часто их крик о помощи остается не услышанным друзьями, семьей и даже специалистами.

Миф 4: «Суицидальные подростки являются психически больными».

Факт: Большинству молодых людей, предпринимающих попытки к самоубийству, не мог бы быть поставлен диагноз психического заболевания, хотя, естественно, хроническая душевная болезнь повышает риск самоубийства.

Миф5: «Подросток, переживший суицид, в дальнейшем никогда не может чувствовать себя в безопасности, даже когда становиться взрослым».

Факт: Много молодых людей переживают состояние депрессии, получают врачебную помощь, выздоравливают и затем ведут нормальную здоровую жизнь. Знание предупреждающих сигналов суицида и владение способами помощи тревожным и потенциально суицидальным юношам может помочь им остаться в живых.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями.

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

Важная информация

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый;

-У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится;

-Дети не осознают факта необратимости смерти воспользоваться плодами своего поступка;

-Многие подростки считают суицид проявлением силы характера;

- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.

---

11 поведенческих сигналов, которые должны насторожить:

1.Потеря свойственной ранее энергии (обычно проявляется как постоянное чувство скуки и усталости).

2.Затяжные нарушения сна и аппетита.

3.Чрезмерная самокритичность или постоянное чувство вины. Может проявляться и как выраженное чувство несостоятельности, стыда, неуверенности в себе. Также этот синдром может маскироваться под нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью.

4.Страх, тревожность и агрессия. Депрессия проявляется как в меланхолии, так и в несвойственном ранее человеку беспокойстве, бессоннице, тревожности.

5.Длительные проблемы со здоровьем;

6.Депрессия;

7.**Разговоры о самоубийстве**;

8.Покупка средств увечий (самый очевидный признак);

9.Поиск информации о самоубийствах (в Интернете, в книгах, прессе, кино).

10.Употребление спиртного или наркотиков.

11.Предыдущая попытка самоубийства или наличие примера самоубийств (например, в близком окружении, особенно со стороны родителей или друзей).

Если вы заметили признаки суицидального настроения, нужно:

– Не бояться «сделать лишнего» или обидеть человека своим вниманием и попытками помочь.

–Окружить заботой, вниманием, на самом деле вникнуть в глубинные переживания человека и попытаться их понять.

–Позвонить специалисту (педагогу-психологу).

–Обратиться за помощью к психиатру в психоневрологический диспансер.