



БУ ХМАО - Югры
«Ханты-Мансийский центр социальной помощи семье и детям»

Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Светлая, д.65

тел./факс: 8 (3467) 930-771
E-mail: nadegdahm@mail.ru

Контактный телефон:
8(3467)930-750, 8(3467)930-751

Сайт: www.vegahm.ru

Одноклассники: <https://www.ok.ru/feed>

Instagram: https://www.instagram.com/sentr_vega

ВКонтакте: <https://vk.com/id555634327>

Проезд маршрутным такси №22, № 26



<https://vk.com/socuslugi.ugra>



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа - Югры
«Ханты-Мансийский центр социальной помощи семье и детям»

Отделение психолого-педагогической помощи

Памятка для родителей по профилактике суицидов среди несовершеннолетних



Ханты-Мансийск
2019



Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто - просто посмотри в зеркало и скажи: «Привет!»

Ричард Бах

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Причины подросткового суицида:

- тяжелая семейная обстановка, распад семьи, уход одного из родителей;
- конфликтные отношения с учителями, с коллективом сверстников;
- «несчастливая любовь», отсутствие ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности;
- употребление спиртных напитков, токсических препаратов, наркотиков;
- ранние проявления шизоидных состояний.

Эти причины сами по себе не толкают подростка на самоубийство. Они действуют лишь в каких-то сочетаниях между собой и срабатывают при наличии конкретных «пусковых механизмов».

Виды суицидов:

- **Демонстративный суицид.** Разыгрывание сцен с целью привлечения внимания, разжалобить, выразить протест, избежать серьезного наказания.
- **Аффективное суицидальное поведение.** Попытки самоубийства, совершаемые в состоянии сильного эмоционального напряжения, которое может быть кратковременным, длительным. Намерения могут быть как истинными, так и мнимыми. Состоянию предшествуют острые конфликты;
- **Истинно суицидальное поведение.** Ему предшествует продуманное намерение покончить с собой. Провоцирующими факторами могут служить конфликты с учителями, с коллективом, драматические ситуации разрыва отношений с близкими людьми, безответное чувство.

Признаки готовящегося самоубийства:

- ✓ **Словесные признаки.** Он или она могут часто говорить о своем душевном состоянии («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»). Косвенно намекать о своем намерении («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться»). Много шутить на тему самоубийства. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами о смерти.
- ✓ **Поведенческие признаки.** Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами. Демонстрировать радикальные перемены в поведении: в еде (есть слишком мало или слишком много), во сне (спать слишком мало или слишком много), во внешнем виде (стать неряшливым), в школьных привычках

(пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками), проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении, замкнуться от семьи и друзей, быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру, ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

- ✓ **Ситуативные признаки.** Если социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье: в отношениях с родителями или родителей друг с другом, алкоголизм - личная или семейная проблема). Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального). Предпринимал раньше попытки суицида. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

Профилактика суицидов

Необходимо иметь в виду, что суицидальное поведение, как правило, сопровождается **глубокой депрессией**.

1. Важно уметь видеть признаки депрессии:

- ❖ снижение внимания или способности к ясному мышлению;
- ❖ потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
- ❖ вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- ❖ снижение эффективности или продуктивности в учебе или быту;
- ❖ чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
- ❖ изменение привычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость; пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
- ❖ неспособность к адекватной реакции на похвалы или награды;
- ❖ чувство горькой печали, переходящей в плач;
- ❖ изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса;
- ❖ повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве.

2. Не устраивать скандалы в присутствии детей.

3. Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам (только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если ребенок сам не затрагивает эту тему). Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

4. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам, если вы заметили признаки глубокой депрессии.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, будьте внимательны к своим детям!

