

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

Некоторые люди, будучи не в силах справиться с сильными переживаниями и непреодолимыми обстоятельствами, решают завершить свою жизнь по собственной воле. И большинство из них — молодые в возрасте от 15 до 20 лет. Как уберечь подростка? В этой памятке мы подготовили для Вас основную информацию о факторах риска суицидального поведения, а также основные признаки депрессивного состояния и суицидальной угрозы.

ПОМНИТЕ! Если вы обнаружили тревожные сигналы – обратитесь к психологу.

Помните о факторах риска

- Трудности в семье: тяжелый психологический климат, конфликты с родителями и между родителями, алкоголизм в семье, утрата родителей.
- Безнадзорность подростка, отсутствие опоры на значимого, уважаемого взрослого, который бы был вовлечен в жизнь подростка.
- Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям ребенка.
- Отсутствие друзей, отвержение в учебной группе.
- Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с ровесниками и взрослыми.

Признаки, которые могут свидетельствовать о суицидальной угрозе

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Чувство одиночества («Меня никто не понимает», «Я никому не нужен»), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или постоянные шутки о желании умереть	Переживание горя
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Вина или ощущение неудачи, поражения	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Приобретение средств совершения суицида		Чувство собственной малозначимости
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу		Рассеянность или растерянность
Пренебрежение внешним видом		

Основные признаки депрессивного состояния

- постоянная подавленность, тревожное состояние
- безразличие к окружающему миру
- изменение аппетита и резкое уменьшение/увеличение массы тела
- снижение работоспособности
- отсутствие удовольствия от жизни, мысли о нежелании жить
- бессонница или постоянное желание спать