

Памятка ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД

«Тот, кто имеет «Зачем жить», выдержит любое «Как»
Ф.Ницше

Группа риска:

1. Неуравновешенные подростки.
2. Подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
3. Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.
4. Одарённые подростки, склонные к одиночеству.
5. Подростки в состоянии сильного стресса.
6. Подростки из конфликтных семей.

Помните! Главное, в чём нуждается любой учащийся – это безусловная любовь взрослых, главное, в чём нуждается подросток – понимание.

Помните! Простое человеческое участие, внимание, прощение, может помочь человеку в самые трудные моменты жизни, уберечь его от смерти.

”Самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого”
(Веслав Брудзиньский)



“Мы выбираем жизнь, они - смерть.
Мы пишем письма, они – предсмертные записки.
Мы строим планы на будущее, у них.....
У них нет будущего.
Кажется, что мы и они – из разных миров.
Но как велика пропасть между нами,
Читающими эти строки,
И тем, кто решил на самоубийство?
Как сильно нужно измениться человеку,
Чтобы сделать этот шаг? Всего лишь - шаг.
Они не были рождены самоубийцами, но умерли
С этим клеймом.
Они продолжают умирать”.

Помните! Ничего не стоит так дешево и не цениться так дорого, как доброе слово.

Помните! 50% суицидов были предотвращены благодаря своевременной помощи.



А как нам добрые слова нужны!
Не раз мы в этом убедились сами,
А может не слова — дела важны?
Дела — делами, а слова — словами.
Они живут у каждого из нас,
На дне души до времени хранимы,
Чтоб их произнести в тот самый час,
Когда они другим необходимы.

Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду.

- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно - психическими процессами; употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Что делать и как помочь, если вы заметили склонность к суициду у подростка?

1. Суицид – это не повод для публичного обсуждения в школьном или классном коллективе.
2. Попытку или намерения – рассматривать серьезно, не оставлять без внимания.
3. Дать возможность высказаться и внимательно выслушать.
4. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту.
5. Отговаривая, не упираться на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: «А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!».

**Будьте внимательны и
ПОМНИТЕ!**

Лучшая профилактика суицидального поведения – своевременно оказанная педагогическая и психологическая поддержка

*Информация подготовлена Юдиной О.А.,
психологом отделения диагностики,
разработки и реализации программ
социально-медицинской реабилитации
«Службы домашнего визитирования»*