

Когда и куда надо обращаться за консультацией специалистов?

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:

- ✓ Непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- ✓ конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- ✓ агрессивность по отношению к окружающим;
- ✓ зависимость (компьютерная, пищевая);
- ✓ резкая негативная смена увлечений, окружения;
- ✓ смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- ✓ негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство);
- ✓ резкое снижение успеваемости в школе;
- ✓ изменения в самооценке;
- ✓ нарушения сна, повышенная утомляемость;
- ✓ неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

Некоторые симптомы, ситуации, при наличии которых надо обращаться к врачу-психиатру:

- ✓ диагностирование у подростка высокой или средней степени суицидального риска;
- ✓ длительное (более 2 недель) понижение настроения;
- ✓ суицидальные попытки в прошлом;
- ✓ нелепые, (бредовые) идеи, галлюцинации, различные фобии, страхи;
- ✓ длительная бессонница;
- ✓ зависимости (от алкоголя, наркотиков и пр.)
- ✓ переживание интенсивных отрицательных эмоций.

Уважаемые родители! Помните!

Что вы можете сделать?

- ✓ Будьте внимательны к своему ребенку;
- ✓ умейте показывать свою любовь к нему;
- ✓ откровенно разговаривайте с ним;
- ✓ умейте слушать ребенка;
- ✓ не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- ✓ не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- ✓ вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- ✓ привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- ✓ обратитесь за помощью к специалистам.

Чего нельзя делать?

- ✓ Нельзя читать нотации;
- ✓ не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- ✓ не говорите: «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других», и т.д.
- ✓ не спорьте, не смейтесь над подростком;
- ✓ не предлагайте неоправданных утешений

Советы внимательным и любящим родителям:

- ✓ Показывайте ребенку, что вы его любите, чаще обнимайте и целуйте;
- ✓ поддерживайте в сложных ситуациях;
- ✓ учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- ✓ вселяйте в него уверенность в себе.

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

Наши контакты:

микрорайон 4 «Молодежный», дом 3, г. Пыть-Ях, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Российская Федерация 628383

тел/факс: 8 (3463) 46-06-25

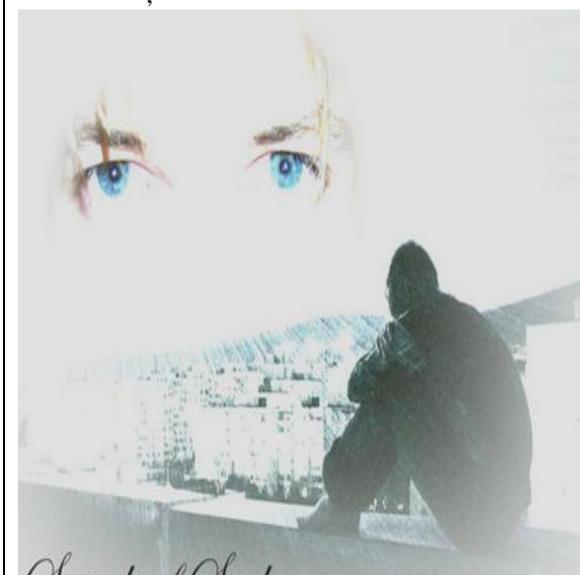
E-mail: Zhuravushka@dtsznhmao.ru

Сайт: Zhuravushka86.ru



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
«Реабилитационный центр для детей
и подростков с ограниченными
возможностями «Журавушка»

Родителям о подростковом суициде



**Всё в твоих руках!
Ты капитан своего корабля и в твоих
силах выбрать курс в направлении
настоящей ЖИЗНИ!
И кто знает, скольких людей в будущем
ты осчастливишь своим присутствием,
став источником новой жизни!**

г. Пыть-Ях
2017г.



В чём ценность человеческой жизни? Чтобы понять это, человеку дана огромная сила для преодоления любых жизненных испытаний. В моменты, когда тебя **одолевают депрессия, навязчивые мысли о самоубийстве**, тебе кажется, что ты **в безвыходной ситуации**, и ты думаешь, что, уйдя из жизни таким способом, ТАМ тебе будет лучше – именно в такие моменты стоит осознать, что твой кажущийся жизненный тупик, вовсе не является таковым. **Выход есть всегда – измени свой угол зрения на мир и твоя жизнь изменится.** Это на своём жизненном примере показали многие люди. В тебе, как и в миллиардах других людей, **есть сила жить, есть воля её созидать.**



Жизнь не посылает испытаний выше твоих сил, значит, ты можешь найти выход из любой трудной ситуации или попросить помощи у других.



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 серьёзно, 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.

Говорите эти слова своим детям

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой? - Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

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

Помните! 50% суицидов были предотвращены благодаря своевременной помощи.



МИФЫ о суициде.

Неправда, что:

Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение еще никем не доказано.

Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.

Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это, человек отказывается от своих намерений.

Когда б ты жизнь постиг, тогда б из темноты

И смерть открыла бы тебе свои черты.

Теперь ты сам в себе, а ничего не знаешь –

Что ж будешь знать, когда себя покинешь ты?

(Омар Хайям)

