

Согрей моё сердце,

научи меня жить...

1. *О чем должен знать каждый родитель.*
2. *Причины суицидального риска.*
3. *Признаки, на которые следует обратить внимание!!!*
4. *Советы родителю.*
5. *Правила разговора с ребенком.*
6. *Техники эмоционального и физического расслабления.*
7. *«Телефоны доверия».*




Типология суицидов

- **Истинный суицид** направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни.
- **Демонстративный суицид** не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.
- **Скрытый суицид (косвенное убийство)** – вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат. Это действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта, и употребление сильных наркотиков и самоизоляция.

Получить больше информации
можно просмотрев видео





травля
(буллинг)/отвержение,
запугивание,
издевательства со стороны
сверстников, травля в
интернете/социальных
сетях

ссора/острый конфликт
со значимыми
взрослыми (родители,
учителя)

тяжелая жизненная
ситуация (смерть
близкого человека,
особенно матери,
тяжёлое заболевание)

неприятности в семье,
нестабильная семейная
ситуация (например,
развод родителей,
жестокое обращение и
насилие в отношении к
несовершеннолетнему)

несчастливая
любовь/разрыв
отношений с
партнером

разочарование в
своих успехах в
школе или другие
неудачи на фоне
высоких требований,
предъявляемых
окружением или
семьей

О том как родительская жестокость может довести ребенка до суицида смотрите в короткометражном фильме «Я больше сюда никогда не вернусь». Для просмотра жми



- ❖ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ❖ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ❖ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ❖ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ❖ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ❖ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ❖ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ❖ проблемы со здоровьем: потеря аппетита или наоборот усиление аппетита, плохое самочувствие, бессонница или повышенная сонливость, кошмары во сне;
- ❖ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений;
- ❖ усиление чувства тревоги;
- ❖ усиление жалоб на физическое недомогание;
- ❖ излишний риск в поступках;
- ❖ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ❖ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ❖ выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
- ❖ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.
- ❖ открытые заявления: Ненавижу жизнь, Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.



При наличии более 6 признаков, следует обратить на ребенка особое ВНИМАНИЕ!!!



Если вы заметили у ребёнка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попробуйте 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 увлечён. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребёнку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить, «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребёнком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.



Следующие советы помогут изменить ситуацию:

- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
- Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.



Если Вы слышите	Правильно говорить	Неправильно говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несёшь чушь!»
«Всё безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»





ЛИМОН

Сдвинь
камень

ТРЯСКА

МУХА

Дыхание
под счет

ДРОВОСЕК



Психолог ГУ
«Дрогичинский
территориальный центр
социального
обслуживания
населения»

Педагог-психолог ГУО
«Дрогичинский районный
социально-
педагогический центр»



В трудных жизненных ситуациях, когда кажется, что Вы
находитесь в безвыходном положении

ЗВОНИТЕ В СЛУЖБУ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



«Телефон доверия»

Вам помогут анонимно и квалифицированно
специалисты в области психологии



г. Брест

для взрослых
и детей

8 (0162) 51-10-13

короткий номер – 170



г. Минск

для взрослых

8(017) 352-44-44

8(017) 304-43-70

для детей и подростков

8(017) 263-03-03

**Общенациональная детская телефонная линия
(анонимный телефон доверия для несовершеннолетних)**

8-801-100-16-11

Любой человек имеет возможность:

- поговорить с внимательным консультантом и быть в полной уверенности, что это останется в тайне;
- установить контакт с человеком, которому можно довериться;
- быть принятым как личность в целом, со всеми своими переживаниями, проблемами и желаниями;
- выражать чувства и мысли, не подвергаясь оценке и давлению;
- получить помощь и найти свой путь к нормальной жизни.

Психолог УЗ
«Дрогичинская
центральная районная
больница»

Педагог-психолог по
месту обучения
несовершеннолетнего

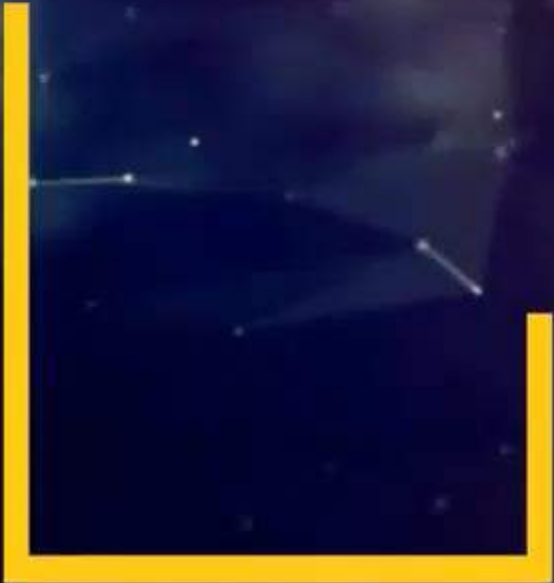






a film written and directed by
ROLAN BYKOV





«ЛИМ







