

ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ О ДЕТЯХ:



1. Дети психологически уязвимее взрослых;
2. Дети не до конца осознают последствия своих поступков;
3. Дети более чувствительны к неудачам;
4. Дети мыслят более конкретно, чем взрослые;
5. Дети очень непосредственны;
6. Дети хуже взрослых информированы о последствиях самоповреждающего поведения.

Почему дети делают это?

- неразделенная любовь;
- конфликты в семье (ссоры, разводы и пр.);
- конфликты в школе (травля, шантаж, неприятие и пр.);
- ситуационный фактор (потеря близкого человека, животного и пр.);
- психологическое нездоровье;
- употребление психоактивных веществ.



КАКИЕ ПРИЗНАКИ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА, ПОМОГУТ ПОНЯТЬ О НАМЕРЕНИИ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД:

Присутствуют признаки стресса (нарушение аппетита, сна, проявление беспокойства, тревожности, потеря интереса к окружающему, чувство вины).

Ребенок открыто говорит: «Лучше мне умереть!», «Ненавижу свою жизнь!» и т.п.

Изменение повседневных привычек, несоблюдение правил личной гигиены.

В беседах появляются темы о смерти, самоубийстве, подросток выбирает литературу, социальные группы о смерти.

Перемены в поведении и настроении ребенка (ребенок становится излишне замкнут, либо раскован, проявляется склонность к рискованным поступкам, **собственная личность представляется ему ничтожной**, испытывает безразличие к своей судьбе).

Личностные особенности ребенка склоняющие к суицидальному поведению:

- эмоциональная напряженность, неустойчивость, замкнутость;
- неумение справляться со стрессовой ситуацией;
- низкая самооценка;
- отсутствие родительского тепла.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:



1

Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел его день, с кем он общается, как обстоят дела в школе и пр.).

2

Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием. Демонстрировать ребенку, что Вы его любите таким, какой он есть.

3

Словом и поступком вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действия).

4

Осуществлять контроль за поведением ребенка. Анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание сменам привычек, его кругу общения.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Привязанность к родным и близким

Наличие жизненных, творческих, образовательных, семейных планов

Положительное отношение к собственной личности

Чувство ответственности и долга

КОГДА УХОД НЕ РЕШАЕТ ПРОБЛЕМУ

Что важно знать о самоубийствах и их предупреждении

Самоубийство, суицид (от лат. sui caedere – убивать себя) – целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное (бывают случаи вынужденного самоубийства) и самостоятельное (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).

Суицид – это глобальная и трагическая медико-социальная проблема. В результате самоубийств в мире умирает столько же людей, сколько в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Самоубийство в определенной степени зависит от устройства и благополучия того или иного общества. Но в то же время, это индивидуальная реакция личности на конфликтную (кризисную) ситуацию и встречается в любом обществе, независимо от его политического и социально-экономического устройства.

Понятие «суицидальный синдром» ввели в 60-х годах прошлого столетия ученые Эрвин Рингел и Норман Фарбер. Они проводили исследования отклонений поведения внутри различных социальных групп населения и пытались создать условия, чтобы исключить факторы, провоцирующие у человека мысли о самоубийстве.

По инициативе Нормана Фарбера была создана Международная ассоциация по предотвращению самоубийств (МАПС), которая предложила, начиная с 2003 года, проводить 10 сентября Всемирный день предотвращения самоубийств.



Почему люди хотят уйти из жизни

Суицидальному поведению способствуют целый ряд факторов риска, связанный с биологическими и психологическими особенностями человека, в сочетании с воздействием факторов окружающей среды, среди них:

1. Потеря близкого человека.
2. Издевательства, травля, дискриминация, оскорбления, физическое, сексуальное и психологическое насилие.
3. Развод, разрыв отношений с любимым человеком.
4. Проблемы и конфликты в семье или на работе.
5. Потеря работы, жилья, финансовые проблемы (особенно касается мужчин), выход на пенсию.
6. Смертельное заболевание (ВИЧ, злокачественная опухоль).
7. Долги, судебные иски, приговоры, тюремное заключение.
8. Сексуальная ориентация, неприятая родными и обществом.
9. Психические расстройства: депрессия, зависимость от алкоголя или наркотиков, шизофрения.



Горе и трагедии случаются в жизни каждого человека, но одни адаптируются и решают проблемы, а другие не могут смириться. Принявший решение покончить с жизнью в большинстве случаев воспринимает суицид, как единственный выход из сложившейся ситуации и решение всех проблем разом.



Обращайтесь к специалистам!

Обращение за психотерапевтической, психиатрической, и психологической помощью не влечет за собой никаких социальных последствий!

Специалисты службы экстренной психологической помощи («телефон доверия») выслушают вашу проблему и дадут рекомендации как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

На что следует обратить внимание

Человек, принявший решение покончить с жизнью, часто испытывает чувство вины, горя, безысходности, потерю смысла жизни. У подростков преобладают чувства злости, желания отомстить, часто присутствуют мысли «Я обуза. Я никому не нужен. Я мешаю всем».

Переживаемые эмоции и мысли могут тщательно скрываться, но могут проявляться в словах и поступках.

Например, человек открыто рассуждает о смерти и даже говорит о желании умереть, переживает одиночество, говорит о безысходной ситуации, замыкается в себе, пишет завещание, раздает свои вещи, интересуется способами уйти из жизни.

Хотя между мыслями и серьезными попытками лежит целая пропасть, на них следует обращать внимание окружающим, особенно когда речь идет о подростках.

Своевременное вмешательство может вселить веру в лучшее, оказать поддержку и спасти жизнь.

Что делать при подозрении на суицид?

- Поговорите с человеком прямо, без нравоучений и обвинений. Задавайте откровенные вопросы.
- Правильно оценивайте ситуацию, даже если причина суицида вам покажется несерьезной.
- Занимайте позицию активного слушателя. Дайте возможность выговориться. Слушайте, вникайте, постарайтесь определить истинные мотивы поведения.
- Не спорьте и не учите. Выиграть спор у вас не получится, а вот потерять человека просто.
- Утешайте правильно. Исключается вариант «Нашёл из-за чего умирать. Мне бы твои проблемы».
- Вселяйте надежду честно и убедительно. Старайтесь внушить, что трудные периоды временны, а жизнь вернуть уже не получится.
- Никогда не оставляйте человека один на один с суицидальными мыслями. Проводите как можно больше времени с ним или попросите об этом друзей и знакомых.
- Даже если ваш близкий как будто забыл про своё намерение, продолжайте наблюдать за поведением, так как возможны повторные попытки суицида.

Всемирный день предотвращения самоубийств

Сентябрь

10

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (International Association for Suicide Prevention), проводит Всемирный день предотвращения самоубийств (World Suicide Prevention Day) с целью укрепления приверженности и поощрения деятельности по предотвращению самоубийств во всем мире.



Суицидальное поведение представляет собой важную общественную проблему. Ежегодно самоубийства совершают около 1 млн. человек во всем мире.

Тенденции таковы, что к 2020 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза.

В большинстве случаев людьми, совершающими суицид, часто руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.



Факторы суицидального риска:

I. Социально-демографические факторы

- Пол. Уровень суицидов у мужчин выше, чем у женщин. Однако уровень суицидальных попыток, наоборот, выше среди женщин.
- Возраст. Риск самоубийства возрастает в период полового созревания и после 45 лет;
- Профессиональный статус. Потеря работы, выход на пенсию, статус безработного.
- Семейное положение. Уровень суицидов выше среди лиц, не состоящих в браке, разведенных, вдовых, бездетных и проживающих в одиночестве.

II. Медицинские факторы

- Психические расстройства. Депрессия, психозы, алкогольная, наркотическая зависимости.

III. Биографические факторы

- Суицидальные попытки в анамнезе являются наиболее значимым фактором риска суицида.
- Суицидальное поведение биологических родственников. Самоубийства и попытки суицида чаще совершаются теми, у кого в семье или среди близких друзей уже были подобные случаи.

Признаки готовящегося самоубийства

- Утрата интереса к любимым занятиям
- Необычное снижение активности, апатия
- Пренебрежение собственным видом
- Резкие перепады настроения
- Самообвинения
- Проблемы со сном
- Склонность к риску
- Плохое поведение в школе
- Появление тяги к уединению
- Внезапное снижение успеваемости
- Стремление «привести дела в порядок», попросить прощение за всё плохое
- Шутки, высказывания на тему смерти
- Фразы типа «как всё надоело», «устал жить»



Если близкие, друзья, знакомые проявят к такому человеку в эти минуты теплоту, заботу и проникательность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу.

Поэтому, необходимо быть более внимательными друг к другу, ведь это немаловажно в разрешении этой проблемы.

ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ, помогающие сохранить жизнь

- ✓ Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей
- ✓ Приносящая удовлетворение жизнь в обществе
- ✓ Религиозные, культурные и этнические ценности
- ✓ Наличие доступа к услугам по охране психического здоровья



Телефон доверия

АНОНИМНО!



г. Барановичи

(8-0163) 40 28 31

Время работы: ежедневно (кроме выходных и праздничных дней) с 13 00 до 20 00

г. Брест

(8-0162) 40 62 26;

Короткий номер 170 круглосуточно



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

ОПАСНОСТЬ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)



ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ



- Прямое или косвенное выражение желания умереть или убить себя / высказывания о нежелании продолжать жизнь
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просмотр видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (низкая успеваемость, проигрыш в конкурсе)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или учебы)

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид. Постарайтесь выяснить не чувствует ли он себя одиноким (не нужным, несчастным). Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора.



**НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ К ДЕТСКОМУ ПСИХОЛОГУ
ИЛИ ПСИХИАТРУ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!**

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ
И ТАКТИЧНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ
К СВОИМ ДЕТАМ! ЛЮБИТЕ
И БЕРЕГИТЕ ИХ!**