Как предотвратить суицид?

Маркеры суицидального и девиантного поведения.

При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная чувствительность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков.

Для детей, склонных к суицидальному и девиантному поведению, характерны повышенная чувствительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей вызывается гневом, протестом, злобой или нежелание наказывать себя и других.

Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия; самообвинения.
5. Страх наказания, нежелание извиниться.
6. Боязнь позора, насмешек или унижения.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Словесные признаки:

1. **Разговоры о смерти:** «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
2. **Намёки о своём намерении:** «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. **Много шутят на тему** самоубийства.
4. **Заинтересованность** вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. **Раздают другим вещи**, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами.

2. **Демонстрируют радикальные перемены** в поведении.
3. Проявляют **признаки беспомощности**, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки:

1. **Социально изолирован** (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. **Живет в нестабильном окружении.**
3. Ощущает себя **жертвой насилия.**
4. Предпринимал раньше **попытки суицида.**
5. Имеет **склонность** к самоубийству.
6. Перенёс **тяжёлую потерю** (смерть кото-то из близких, развод родителей).
7. Слишком **критически настроен** по отношению к себе

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД?

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Выслушивайте ребёнка всегда!
3. Помогайте своим детям стоить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
4. Помогайте преодолевать препятствия, ПОВЫШАЙТЕ заниженную самооценку. Разумно поддерживать инициативу ребёнка.
5. Любые положительные начиная подростков одобряйте словом и делом. Это повышает уверенность в себе и укрепляет веру в будущее.
6. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
7. Не оказывайте давление на подростка, не предъявляйте чрезмерные требования в учёба и жизни ребенка.
8. Любите своих детей и будьте деликатными с ними.
9. Оставайтесь собой, чтобы ребёнок воспринимал вас как искреннего и честного человека, которому можно доверять.
10. Подчёркивайте временный характер проблем.
11. Если вас тревожит поведение ребёнка или эмоциональное состояние, обратитесь к психологу, социальному педагогу или классному руководителю.

Родители, помните: всё в ваших руках. Будьте поддержкой своему ребёнку во всём!