

Суицид - умышленное самоповреждение с летальным исходом .

Типы суицидального поведения

- ***Демонстративное поведение***

Способы при демонстративном суицидальном поведении: порезы вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

- ***Аффективное суицидальное поведение*** (Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий).

Способы при аффективном суицидальном поведении: попытки повешения, отравление токсичными и сильнодействующими препаратами.

- ***Истинное суицидальное поведение*** (Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия.)

Способы при истинном суицидальном поведении: чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты

На что родителям следует обратить внимание:

- бессонница или повышенная сонливость;
- потеря аппетита или импульсивное объедание;
- частые жалобы на соматические недомогания;
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Признаки готовящегося суицида:

- приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание;
- поступки, которые несут характер прощания;
- письменные или словесные указания или угрозы;
- внешняя успокоенность - прилив энергии.

Профилактические меры суицидального поведения подростков:

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами - более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубляют и без того низкую самооценку подростка.

Во-вторых, родителям необходимо заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, посетить кинотеатр, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

В-четвертых, важно вовлекать ребенка в социально-значимые виды деятельности, формировать установки на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке). Взаимоотношения с детьми и подростками должны строиться на основе

уважения, принятия, понимания, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения. Способствовать формированию уверенности в своих силах и возможностях. Создавать ситуации успеха. Внушать оптимизм и надежду.

Телефон доверия экстренной психологической помощи

8 (800) 200-01-22.

Телефон доверия АРРО «кризисный центр «Надежда»

(8182)695-000

С 10- 18 в рабочие дни

Телефон доверия экстренной психологической службы

(818)20-21-01

Круглосуточно