Важно соблюдать следующие правила:

- Будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- Будьте терпеливы;
- Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- Не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- Не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...;
- Делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

8·800·2000·122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

МБУ Центр «Успех»

Ростовская область,
г. Новошахтинск,
ул. 4-я Пятилетка, 16

Телефон: +7 (86369) 3-22-55
Эл. почта: pms-novoshaht@mail.ru

МБУ Центр «Успех» г. Новошахтинск

памятка для родителей по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

Телефон: +7 (86369) 3-22-55

Признаки, которые вас должны насторожить

•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, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

•безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

•стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

•самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что вы можете сказать своему ребенку, чтобы поддержать его

•«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

•«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

•«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

•«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

•«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

•«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.