

Рекомендации родителям

- контролируйте время, которое подросток проводит за компьютером
- заведите какие-нибудь семейные традиции
- давайте ребёнку вашу поддержку, не скупитесь на слова любви
- наблюдайте за поведением ребёнка и кругом его общения
- выявляйте и поощряйте таланты вашего ребёнка, мотивируйте
- вложите в голову вашего ребёнка понимание ценности его личности, его жизни, поощряйте его индивидуальность
- слова ребёнка: "всё достало!", "всем было бы хорошо, если бы я умер", "ничего, скоро всё закончится", "скоро я уже не доставлю вам проблем" должны насторожить вас как родителя, и стать поводом обращения к психологу.

ПОМНИТЕ !!!

Без родительской поддержки подросток часто опускает руки.



Куда можно обратиться за помощью

УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница».

Наш адрес:

г. Могилев, пр-т Витебский, 70

**Телефон экстренной
психологической помощи
«Телефон доверия»:
8 (0222) 71-11-61
круглосуточно**



**Обращение может быть
анонимным**

Учреждение здравоохранения
«Могилевская областная
психиатрическая больница»

Как предотвратить подростковый суицид



Могилев 2022

Суицид – умышленное

самоповреждение со смертельным исходом, т.е. лишение себя жизни.

Психологический смысл чаще всего заключается в реагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той сложной ситуации, в которой человек волей неволей оказался.

Выделяют четыре основные причины самоубийства

- ❖ **изоляция**
- ❖ **беспомощность**
- ❖ **безнадежность**
- ❖ **чувство собственной незначимости**

Суицидальные мотивы подростков

❖ **Лично-семейные:**

семейные конфликты, развод родителей; болезнь, смерть близких; одиночество, неудачная любовь; оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д.

❖ **Состояние здоровья:**

психические и соматические заболевания.

❖ **Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:**

опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.

❖ **Конфликты, связанные с учебой.**

❖ **Материально-бытовые трудности и другие мотивы.**

Внешние и поведенческие признаки суицидального риска на которые необходимо обращать внимание на:

- ❖ тоскливое выражение лица, скука, грусть, уныние;
- ❖ склонность к нытью, капризность;
- ❖ повышенная, часто неестественная активность мимики лица или отсутствие мимических реакций;
- ❖ тихий монотонный голос, замедленная речь / ускоренная экспрессивная речь, причитания;
- ❖ общая двигательная заторможенность или бездеятельность / двигательное возбуждение;
- ❖ склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- ❖ неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство

ненависти к благополучию окружающих;

- ❖ чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе;
- ❖ тревога немотивированная и мотивированная;
- ❖ ожидание непоправимой беды;
- ❖ оценка собственной жизни, пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях из прошлого, отсутствие перспектив в будущем.

Словесные ключи

(что проговаривает подросток)

- ❖ Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!».
- ❖ Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни.
- ❖ Прощания.
- ❖ Самообвинения («Я ничего из себя не представляю» и т.п.).
- ❖ Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашёл» и т.п.).