

Уважаемые родители!

Если вы столкнулись с признаками суицидального поведения у подростков, помните у детей еще нет достаточного жизненного опыта для преодоления трудностей, со многими проблемами наши дети сталкиваются впервые и видят их катастрофичными!

Для многих подростков суицид и самоповреждение считаются проявлением силы, а смерть кажется им обратимой как в компьютерной игре! Вам потребуется много времени, усилий, внимания и заботы, чтобы развеять данные убеждения. **Найдите это время!** Появление признаков суицидальной активности, говорит об эмоциональном неблагополучии подростка и необходимости в поддержке от близких людей!

При появлении опасных признаков у подростка вам необходимо:

- выяснить причину случившегося у подростка в внимательном поддерживающем тоне;
- не ругать за появление этих признаков;
- не обесценивать причину его страданий;
- дать собственный пример переживаний в его возрасте, опыт преодоления;
- окружить подростка заботой и вниманием;
- поддерживать в решении сложившейся трудности у подростка;
- обратиться за помощью к психологу;



Запомнить!!!!

- + То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
- + У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что **уход из жизни** – лучший выход из кризисной ситуации.
- + Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом

«Родителям о признаках суицидального поведения подростков»

Признаки суицидального поведения среди подростков нельзя не заметить, но их можно игнорировать!!!

Суицид - умышленное лишение себя жизни, самоубийство.

Суицидальное поведение – сознательные действия, направленные на самоповреждения и лишение себя жизни из-за столкновения с неблагоприятными жизненными обстоятельствами. Включает в себя различные виды суицидальной активности мысли, высказывания, угрозы, намерения, попытки совершения.

Самоповреждение (selfharm) - осознанное нанесение телесных повреждений самому себе, с целью справиться с сильными эмоциями (гнев, тревога, страх, грусть).

Важно! Наличие самоповреждений не является «нормальным» инструментом для стабилизации эмоционального состояния.

Виды самоповреждений:

- порезы кожи острыми предметами;
- саморасцарапывание кожи;
- ожоги;
- препятствование заживлению ран;
- ущемление частей тела;
- вырывание волос;
- втыкание иголок;
- употребление токсических веществ;
- переедание;
- голодание.

Обычно повреждения скрывают под одеждой, носят одежду с длинным рукавом, объясняют неосторожным поведением.

Признаки суицидального поведения у подростков:

- поведенческие особенности (возбудимость, гиперактивность, ночные страхи, пассивность, частые истерики, хождение во сне, энурез (недержание мочи), заикание, тики, навязчивые движения);
- вегетативные симптомы (слабость, потливость, утомляемость, усталость, тошнота, рвота, похудание, сухость во рту, запоры, поносы, головокружения);
- печальное настроение;
- обращение к теме смерти в музыке, живописи и литературе;
- разговоры о смерти, рисунки, записки;
- прослушивание унылой, печальной музыки и песен;
- постоянное чувство усталости;
- нарушения сна (бессонница, нарушение засыпания, раннее пробуждение, кошмарные сны, сны о смерти);
- неусидчивость, беспокойство;
- чрезвычайная эмоциональность;
- повышенная замкнутость;
- переживания, чувства одиночества, отчужденности и непонимания;
- рассеянность внимания;
- агрессивное поведение;
- демонстративное непослушание;
- изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем, трудности пробуждения);

Признаки суицидального поведения у подростков:

- повышение или потеря аппетита;
- приведение в порядок своих дел;
- отказ от личных вещей (раздача личных вещей);
- стремление к безрассудным действиям и поступкам, например, рискованное хождение по карнизам, посещение крыш, тяга к высоте;
- потеря интереса к увлечениям, спорту или школе.;
- интерес к лекарственным средствам;
- бесперспективность будущего, отсутствие планов на будущее;
- переживание чувства влюбленности;
- высказывания: «Скоро вы меня не увидите!», «Скоро я не буду доставлять вам хлопот», «Не волнуйтесь, скоро все закончится!»

