

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СУИЦИД– умышленное самоповреждение со смертельным исходом. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Резкое повышение общего ритма жизни;
- Социально-экономическая дестабилизация;
- Алкоголизм и наркомания среди родителей;
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- Алкоголизм и наркомания среди подростков;
- Неуверенность в завтрашнем дне;
- Отсутствие морально-этических ценностей;
- Потеря смысла жизни;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность.



ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- **Сниженное настроение** – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
- **Нарушение сна** (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).
- **Повышенная утомляемость.**
- **Повышенный уровень тревоги, беспокойства.**
- **Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.**
- **Снижение иммунитета.**
- **Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.**
- **Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.**

Причины депрессии неоднородны.

Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите определить источник психического дискомфорта;
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
- Внимательно выслушайте подростка;
- Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- Учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- Не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии и общения со сверстниками;
- Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.

Как предупредить



подростковый суицид?