

Подростковый суицид: что необходимо знать всем родителям и педагогам

Подростковый суицид и возрастающий уровень детских самоубийств — сложные, болезненные, для кого-то далёкие, но от этого не менее важные темы, которые ставят перед родителями и обществом ряд проблем и вопросов.

Важно знать определённые факты, быть осведомлёнными о тревожных сигналах и иметь инструменты не только для того, чтобы вмешаться, когда это необходимо, но также для того, чтобы регулярно обсуждать с детьми вопросы, касающиеся психического здоровья.



Расспросы о самоубийстве не повышают риск совершения самоубийства

Куда обратиться за помощью

8-800-2000-122

Телефона доверия для детей, подростков и их родителей. Сюда можно обратиться с любыми проблемами, в том числе поговорить о суицидальных мыслях или тревоге за близких в этой связи.

Анонимно.

Бесплатно.

Круглосуточно.

Полезные ссылки:

«Твоя территория.онлайн» — благотворительный проект, созданный для подростков, где есть бесплатный анонимный чат с психологом. Работает с 15:00 до 22:00 по московскому времени.

Проект «Я родитель», созданный Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Здесь можно получить онлайн-консультации по вопросам воспитания и сложных ситуаций в отношениях с детьми.

Общероссийский сайт «Помощь рядом» — предназначен для детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет. Бесплатная психологическая онлайн-помощь. Работает с 11:00 до 23:00 по московскому времени.

Пережить! — сайт в помощь тем, кто переживает уход любимого человека.

Победишь — сайт для тех, кто в депрессии или хочет покончить жизнь самоубийством.

Ветка ивы — сайт для тех, кто или чьи близкие пострадали от насилия.



ГБУ РК «Карельский ресурсный центр развития социальных технологий»

Памятка для родителей и педагогов

Детский суицид



- Факторы и ситуации риска.
- Что должно насторожить в поведении ребенка.
- Куда можно обратиться за помощью

Вместе предотвратим беду

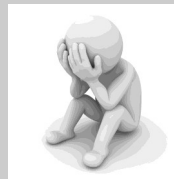
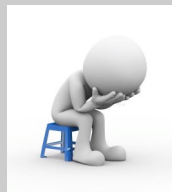
Факторы риска, настораживающие особенности поведения:

- Случаи суицида в семье.
- Случаи жестокого обращения в семье.
- Как минимум одна попытка самоубийства ранее.
- Случаи психических заболеваний, особенно клиническая депрессия.
- Случаи злоупотребления алкоголем или наркотиками.
- Локальные всплески самоубийств.
- Серьезные соматические заболевания.
- Трудности в получении поддержки и лечения психического здоровья.
- Лёгкий доступ к средствам самоубийства.
- Устойчивое (2 недели и более) снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безысходности.
- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к оценкам и учебе.
- Любые резкие изменения в привычном поведении (стал неряшливым, перестал общаться с друзьями).
- Прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании жить.
- Рискованное, самоповреждающее поведение, агрессивное поведение
- Факты ухода из дома



Тревожные сигналы, предвестники суицида

- **Чувства:** такие как ощущение безнадежности относительно будущего, и депрессия.
- **Действия:** такие как истерика и демонстрация агрессии, раздаривание собственности.
- **Изменения:** такие как отстраненность от друзей, сон или еда в большей или меньшей степени, чем это происходит обычно, или беспокойное поведение, которое не является нормой.
- **Угрозы:** такие как разговоры, записи или планирование суицида.
- **Ситуации:** такие как переживание потери, изменения жизненных обстоятельств, проблемы в семье, расставания, стрессовые ситуации в школе или другие значительные события, которые могут стать триггером суицидальных настроений.



Некоторые подростки не демонстрируют внешних признаков, находясь в суицидальном настроении, именно поэтому необходимо знать о факторах риска.

Профилактика подросткового суицида

- Не бойтесь говорить с ребенком о суициде. На самом деле, разговаривая с подростком о смерти, мы вовсе не подталкиваем его к тому, чтобы он захотел собственной смерти. Напротив, ребенок получает возможность открыто говорить о том, что уже давно его мучает, не дает ему покоя. Ваша готовность поддержать эту тему даст ему возможность выговориться.
- Будьте внимательны ко всем признакам, которые указывают на то, что с подростком что-то не так.
- Если вы заметили какие-то серьезные изменения в поведении подростка, то всегда стоит предложить ему сходить на приём к психологу или воспользоваться другими возможностями получения психологической помощи.
- Не теряйте контакт с ребенком. Интересуйтесь у ребёнка, как прошел его день и, если у него возникнут проблемы, найдите время обсудить это вместе с ним таким образом, чтобы подросток сам (не без ваших наводящих вопросов) пришёл к объективному выводу, почему возникла проблема и как её решать.
- Если подросток пережил какой-то сильный шок, потерю близкого человека или любую травму, которая могла привести к посттравматическому синдрому, то лучше если он получит квалифицированную помощь специалистов.
- Акцентируйте внимание подростка на том, что трудности, которые испытывает подросток – временные, и что вы всегда рядом с ним.