

Памятка профилактики суицидального поведения у подростков

Проблема суицидов у подростков актуальна всегда. Но, к сожалению, близкие часто не замечают даже явные признаки эмоционального неблагополучия, списывая все это на простые капризы или протестные реакции, не придавая им особого значения вплоть до трагедии. Осознание приходит слишком поздно, но...

Ваше внимательное отношение может предотвратить беду!

Обратите внимание на первые признаки эмоционального неблагополучия своего ребенка:

- Прямые высказывания о нежелании жить, завуалированные фразы, частое обращение к этой теме в разговоре: «скоро все закончится», «у вас больше не будет проблем со мной», «я никому не нужен», «все не имеет смысла» и т.д.
- Частые смены настроения, изменения в привычном ритме жизни, нарушения режима сна, питания, ограничение круга контактов.
- Рассеянность, погруженность в собственные мысли и переживания, отгороженность.
- Стремление к уединению, бесцельное времяпрепровождение.
- Раздача, прежде дорогих ребенку, вещей.
- Высказывания с негативной, пессимистичной окраской: «у меня все равно не получится», «я не смогу», «мне никто не поможет»
- Снижение успеваемости, пропуски уроков и дополнительных занятий, которые ранее посещал с удовольствием.
- Употребление психоактивных веществ как способ уйти от внутренних проблем, забыться.
- Стремление к рискованному поведению, в котором высока вероятность причинение вреда своей жизни и здоровью.

Если вы заметили признаки опасного поведения:

- Попытайтесь выяснить причины кризисного состояния
- Окружите ребенка вниманием и заботой, не оставляйте один на один с проблемами, демонстрируйте свою любовь.
- Вселяйте уверенность в его силы и возможности, подчеркивайте его достижения, сильные стороны.
- Контролируйте его активность, поддерживайте ее.
- Обратитесь за помощью к специалистам: школьным психологам, психологу в поликлинике по месту жительства, или Детское диспансерное психиатрическое отделение по адресу: г. Нижний Тагил, улица Космонавтов, 31 А.

Своевременное вмешательство может предотвратить суицид!

