

5. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

6. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, к которым можно обратиться.

ПОМНИТЕ!

Обращение к психологу, клиническому психологу, психотерапевту не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, являются психически здоровыми людьми, личностями творчески одаренными, просто оказавшимися в сложной жизненной ситуации.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,
будьте внимательны к своим детям!**

СЛУЖБЫ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

С целью предупреждения суицидальных попыток детей в Республике Мордовия функционирует служба экстренной психологической помощи:

«Детский телефон доверия» 8-800-20-00-122.

Внимание!!! Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить. На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

Человек задумавший лишить себя жизни, никому не стане об этом рассказывать. Если кто-то и заговорит об этом – значит, не всерьез. Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.

**Ковылкинская межрайонная
прокуратура**

Республики Мордовия

адрес: Республика Мордовия,
г. Ковылкино, ул. Ленина, д. 1,
телефон: 8 (83453) 2-14-18

ПАМЯТКА

**для родителей по
профилактике
подросткового
суицида**

*(Внимание! Информация
не предназначена для детей!)*



По статистике на 100 тысяч подростков в Российской Федерации в возрасте от 15 до 19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой уровень в 2,7 раза.

Особенности психики подростка делают его уязвимым в эмоциональном плане. Любое слово или поступок окружающих могут ранить его и повернуть мысли в сторону самоубийства.

Незначительный конфликт в семье, школе, на улице ведет к обидам, желанию отомстить или попытке самостоятельно решить проблему. Но собственных сил и опыта не всегда хватает и ребенок идет за поддержкой к близким людям. Если он там не находит этого, то ищет у других людей, или в виртуальном мире Интернета.

Огромное количество людей, возможность общения на огромных расстояниях и ложное ощущение анонимности толкает подростка к поиску решения своих проблем в социальных сетях. Это своего рода новый защитный механизм психики, который как бы «спасает» человека от одиночества, порой одиночества в толпе. Но это иллюзия!

Выкладывая в социальные сети свои фото и видео, рассказывая о своих интересах и проблемах, о своих увлечениях и пристрастиях подростки бессознательно раскрывают по сути свою душу (психику) и тем самым дают достаточный материал для вербовщиков и мошенников всех мастей, в том числе и создателей тех сообществ, которые пропагандируют подростковый суицид.

Пропагандистам суицида среди подростков остается малое – подобрать ключики к замочкам души ребенка, а именно сделать вид, что они дают ребенку как раз то, что ему так не хватает в реальной жизни: внимание,

понимание, поддержку, признание, принятие, возможность самореализоваться и т.п.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Любые из перечисленных ниже проблем являются поводом для обращения к педагогу-психологу, клиническому психологу, психотерапевту:

1. Интерес к самоубийствам.

Подросток с особым интересом читает «тематические» статьи, обсуждает тему кладбищ, похорон, интересуется песнями, стихами, рисунками, телепередачами в которых подчеркивается или восхваляется добровольная смерть. Более старшие дети дискутируют на тему права человека распоряжаться своей жизнью.

2. Предсмертные распоряжения.

Ребенок раздает друзьям или делит между близкими свои вещи, в том числе ценные и любимые, рассказывает, как хотел бы быть похоронен, что следует сделать, если его не будет.

3. Прощания.

Подросток навещает любимых родственников, просится съездить в любимые места детства, становится почтителен и ласков с матерью, другими членами семьи, просит у всех прощения, пишет прощальные письма.

4. Замкнутость.

У ребенка нет друзей или он перестает с ними общаться, не разговаривает с родителями, не делится своими проблемами, уединяется при первой возможности.

5. Эмоциональность.

Подросток раз за разом пробует рассказать вам что-то важное, а потом замолкает на середине.

6. Необычное поведение.

Общительный подросток становится замкнутым, а молчаливый болтает без умолку,

сдержанный часто плачет. Прежние хобби и увлечения перестают его интересовать.

7. Информация о самоубийствах.

В его компьютере сохранены ссылки на сайты и форумы для самоубийц, он с особым удовольствием читает книги и смотрит фильмы, где кто-то кончает с собой.

8. Немотивированная агрессия.

Подросток огрызается на любой вопрос, отказывается беседовать о чем-либо с родителями.

9. Экстремальное поведение.

Участие в экстремальных видах спорта: гонки, лазание по высоткам, поездкам и т.п.

Что делать родителям?

1. Внимательно выслушайте.

В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств.

Если ребенок уже имеет конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса.

Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не пренебрегайте ничем из сказанного. Ребенок может и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.