

Признаки депрессии у подростков:

- печальное настроение и потеря энергии;
- внешние проявления печали;
- нарушение сна;
- соматические жалобы и изменение аппетита или веса;
- ухудшение успеваемости, снижение интереса к обучению
- страх неудачи;
- негативная самооценка, чувство собственной неполноценности;
- чувство неза заслуженной отвергнутости;
- чрезмерная самокритичность;
- замкнутость;
- агрессивное поведение.

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
Ненавижу всех	Чувствую, что то-то происходит. Давай поговорим об этом.	Когда я был в твоём возрасте... Ты просто несёшь чушь...
Все безнадежно и бессмысленно	Чувствую, что ты подавлен. Иногда так все чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить.	Подумай о тех, кому хуже, чем тебе.
Всем было бы лучше без меня	Ты много значишь для меня (нас). Меня беспокоят твои проблемы. Давай поговорим об этом.	Не говори глупостей. Поговорим о другом.
Вы не понимаете меня	Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я, действительно, хочу тебя понять.	Где уж мне (нам) тебя понять!
Я совершил ужасный поступок	Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом.	И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!
У меня никогда ничего не получается	Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай подумаем, как это изменить.	Не получается – значит, не старался!

РОДИТЕЛИ!
БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ:
СУЖДЕНИЕ, ЧТО ЛЮДИ,
РЕШИВШИЕСЯ НА СУИЦИД,
НИКОМУ НЕ ГОВОРЯТ О СВОИХ
НАМЕРЕНИЯХ, НЕВЕРНО!
НЕ ТЕРЯЙТЕ КОНТАКТ С ВАШИМ
РЕБЁНКОМ!

РОДИТЕЛИ!
ЗНАЙТЕ!
БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ,
ПОКУШАЮЩИХСЯ НА
СВОЮ ЖИЗНЬ, ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ
ЛЮДИ, ПРОСТО ОКАЗАВШИЕСЯ В
СЛОЖНОЙ СПАСИ ПОДРОСТКА ОТ
ОДИНОЧЕСТВА МОЖНО ТОЛЬКО
ЛЮБОВЬЮ!

РОДИТЕЛИ!
ВСЕГДА ПОМНИТЕ:
ОБРАЩЕНИЕ К ПСИХОЛОГУ - НЕ
ОЗНАЧАЕТ КЛЕЙМА ПСИХИЧЕСКОЙ
НЕПОЛНОЦЕННОСТИ, КАК И НЕ
ОЗНАЧАЕТ ПОСТАНОВКИ НА УЧЁТ.

ЗАМЕЧАНИЯ, ПОЖЕЛАНИЯ, ОТЗЫВЫ
ВСЕГДА ГОТОВЫ УЧЕСТЬ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ МЕТОДИЧЕСКИХ
МАТЕРИАЛОВ

Контакты:
ФГБОУ ВО «КГТА им. Дегтярева»,
Энергомеханический колледж
+7 (49232) 6-96-00 доб. 29
E-mail: karpova@dksta.ru

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
"Ковровская государственная
технологическая академия
имени В.А. Дегтярева",
Энергомеханический колледж

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА У ПОДРОСТКОВ



г. Ковров,

2022 год

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети и подростки вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Существуют тревожные сигналы - на них следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям,
- снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в колледже, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощения за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

У ПОДРОСТКА, ГОТОВЯЩЕГОСЯ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД, СУЩЕСТВУЮТ ПРИЗНАКИ ПОВЕДЕНИЯ:

Что делать родителям? Как помочь?

Если вы заметили у подростка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. **Только не задавайте вопроса о суициде внезапно**, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить, «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого подростком действия. Как Вам себя вести?

- внимательно слушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами;
- оцените серьезность намерений и чувств подростка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны;
- 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;
- внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии;

- постарайтесь аккуратно спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

- **И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!**

Необходимо знать, что более всего склонны/восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие факторы:

- суициды в семье или в окружении друзей;
- алкоголизм;
- хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;
- аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;
- хронические или смертельные болезни;
- тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;
- семейные проблемы,
- психические заболевания, а именно: депрессия;
- неврозы, характеризующиеся страхом, внутренним напряжением и тревогой;
- маниакально-депрессивный психоз; шизофрения.

ВНИМАНИЕ!

Большинство потенциальных самоубийц страдают от тревоги, уныния, депрессии, которая начинается постепенно. **И можно не осознать её начала.**