Обратите внимание на поведение ребёнка!

В современном мире, к сожалению, проблема суицидального поведения среди подростков является весьма актуальной. В интернете, в социальных сетях, в кинематографе и музыкальной сфере данная тематика, можно сказать, популяризируется. Здесь суицид может представляться, как «выход» из стрессовой ситуации. Романтизация суицидального поведения приводит к негативной пропаганде. Информация в данной памятке может помочь родителям вовремя обратить внимание на изменения в поведении своего ребенка и начать лучше понимать его.

Следует особенно быть внимательным, если Вы замечаете у ребенка или подростка признаки планирования суицидальных действий. Об этом может говорить сочетание нескольких признаков:

- прежде неряшливый ребёнок вдруг начинает наводить порядок в своих вещах. Раздача ценных вещей, приведение своих дел в порядок могут говорить о последних приготовлениях человека перед смертью.

- привлечь внимание взрослых и насторожить их должно и прощание ребёнка, выраженное, например, в форме благодарности за помощь в разное время жизни.

- готовясь к самоубийству, человек может оставлять письменные указания в записках, дневнике, письмах.

- словесные указания или угрозы могут сообщить взрослым о планировании ребёнком суицидальных действий.

- насторожить взрослых должны и рассуждения на тему «Я никому не нужен», фантазии на тему собственной смерти, чрезмерное внимание к мотивам смерти в литературе, музыке.

- в случае принятия подростком решения покончить с собой и составлении конкретного плана суицидальных действий мысли на эту тему перестают его мучить, появляется избыток энергии. Таким образом, состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

Так же следует обратить внимание на признаки эмоциональных нарушений:

- частые соматические недомогания (головные боли, хроническая усталость, повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, боли в животе);

- потеря аппетита или импульсивное обжорство;

- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

- пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

- внезапные приступы гнева, часто возникающие из-за мелочей;

- появление ощущения скуки в привычном окружении, выполнении работы, ранее доставлявшей удовольствие;

- уход от контактов, превращение в «человека-одиночку», изоляция от друзей, семьи;

- постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, вины;

- погружённость в размышления о смерти;

- отсутствие планов на будущее.

Основные причины суицида

1. *Проблемы в лично-семейных взаимоотношениях подростка* (развод и ссоры родителей, тяжелая болезнь или смерть близких людей, неразделенная любовь, измены, конфликты в интимно-сексуальной сфере).

2. Проблемы, возникающие в своеобразной деятельности подростка (межличностные конфликты со взрослыми и сверстниками, трудности в обучении и адаптации к коллективу; чувство собственной незначимости; низкая самооценка, переживания некомпетентности, стыда за себя).

3. Проблемы, возникающие в поведение подростка (различное асоциальное поведение, после которого могут возникнуть чувства боязни принятия ответственности, позора, осуждения со стороны других)

Профилактика

Разговаривайте со своими детьми! Задавайте им вопросы, интересуйтесь их делами, вместе стройте планы на будущее. Общение должно выстраиваться позитивным образом. Именно от Вас ребенок ждет больше всего понимания, заботы и поддержки. Занятие новыми делами, увлечения так же позитивно сказываются на психическом состоянии.

Помогайте формировать в своем ребенке такие факторы личности, как чувство долга и ответственности, внимание к собственному здоровью, психологическая гибкость и адаптированность, эмоциональная привязанность к родным и близким людям, умение снижать напряженность, наличие жизненных планов и замыслов.

Социальный педагог-психолог СКПиП:

Яковлева Марина Анатольевна