

Предвестники суицида

Словесные

*Открытые и прямые высказывания о принятом решении покончить с собой.

*Косвенные намеки на совершение самоубийства.

*Нездоровый интерес к вопросам смерти, увлечение литературой по вопросам жизни и смерти, частые разговоры на эту тему.

*Высказывание своих мыслей по поводу самоубийства в подчеркнуто легкой и шуточной форме

Поведенческие

*Безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость.

*Налаживание отношений с непримиримыми врагами.

*Отсутствие желание ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид.

*Пропуск школьных занятий, потеря интереса к привычным для ребенка увлечениям, хобби.

*Отстранение от друзей и семьи.

*Частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости.

*Безразличие к окружающему миру

Ситуационные

*Социальная изоляция, чувство отверженности.

*Нестабильное семейное окружение (серьезный кризис в семье).

*Алкоголизм - личная или семейная проблема.

*Ощущение себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального).

*Предпринимал раньше попытки самоубийства.

*Склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

*Тяжелая потеря (смерть кого-то из близких, развод родителей).



«В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться, есть кого любить, и есть на что надеяться».
В. Франклин

В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:

1. Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо.

2. Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он успокоится.

3. Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Следует объяснить сложившуюся ситуацию с другой точки зрения, давая грамотную оценку происходящим событиям и пути выхода из неё.

4. Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте.

5. Принимайте решительные меры по предупреждению несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Родителям необходимо дать почувствовать ребенку, что он им не безразличен и очень дорог.

6. Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.

7. Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психиатру. Иногда единственной альтернативой помощи становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным!

8. Следует критически рассмотреть отношения в семье, с ребенком и сменить стиль общения.

9. При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, взять себя в руки и не паниковать. Не следует кричать, упрекать ребенка или кого-то из родных в случившемся.

Что может удержать подростка от суицида:

- * Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- * Будьте искренними в общении.
- * Помогите определить источник психического дискомфорта.
- * Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- * Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- * Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- * Внимательно выслушайте подростка!



ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Наш адрес: г. Иркутск, ул. Пискунова, 42. Тел./факс: 70-09-40
www.cpmss-irk.ru; e-mail: ogoucpmss@mail.ru