

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
4. Помогите определить источник психического дискомфорта.
5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
6. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
7. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
8. Внимательно выслушайте подростка!

СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА МАУ ДО СДДТ

г. Ставрополь, ул. Ленина, д. 292
Телефон: +7 (8652) 24-19-26,
<https://stavddt.ru/>

Ты не один

Суицид как социальная
проблема

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
 2. Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).
 3. Повышенная утомляемость.
 4. Повышенный уровень тревоги, беспокойства.
 5. Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.
 6. Снижение иммунитета.
 7. Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
 8. Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.
-

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
 2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
 3. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
 4. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
 5. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
- Для этого:
- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
 - придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы;
 - помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя).

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
 2. Резкое повышение общего ритма жизни, социально-экономическая дестабилизация.
 4. Алкоголизм и наркомания среди родителей.
 5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
 6. Алкоголизм и наркомания среди подростков.
 7. Неуверенность в завтрашнем дне.
 8. Отсутствие морально-этических ценностей.
 9. Потеря смысла жизни.
 10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
 11. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
 12. Безответная влюбленность.
-