

Суицид, самоубийство (от лат. *sui caedere*— убивать себя)- это осознанное преднамеренное лишение себя жизни, умышленное самоповреждение со смертельным исходом, как правило, самостоятельное и добровольное.

Признаки предупреждающие о возможности суицида:

- перемены в поведении: уединение, стремление к одиночеству, рискованное поведение;

- проблемы в учебе: падение успеваемости, засыпание на уроках;

- признаки депрессии: перемены в питании и времени сна, беспокойство;

- чувство вины, потеря интереса;

- чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе;

- разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух;

- рассуждение на тему: «я никому не нужен», «все равно никто не будет обо мне тосковать»;

- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал попытку суицида;

- завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих любимых вещей, предметов).

Причины подростковых суицидов:

- проблемы и конфликты в семье;

- насилие в семье;

- несчастная любовь;

- переживания обиды, одиночества, непонимания;

- утрата близкого человека;

- желание привлечь к себе внимание;

- подражание товарищам, кумирам или героям фильмов.

Наш адрес:

663600, Красноярский край, г.Канск,
4-й Центральный мкр., д.22 А.
(проезд автобусами №1, 3, 4, 6, 17, 21, 22 до
остановки «ул. Гетоева»).

Телефон:

8 (39161) 2-26-54

E-mail: cso-kan@mail.ru

Директор Центра:

Морозова Наталья Анатольевна

Расписание приёма граждан:

понедельник – пятница с 09.00 до 18.00,
обеденный перерыв с 13.00 до 14.00.

Телефоны отделений:

- приемная 2-26-54;
- психологическая помощь,
телефон доверия 2-86-86



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»»

Подростковый СУИЦИД



Советы психолога

г. Канск, 2022

Родителям важно понимать

С точки зрения профилактики, случай подросткового самоубийства является необратимой реакцией подростка в состоянии психологического кризиса на временную проблему. Подростку не хватило жизненного опыта, чтобы осознать, что проблемы могут быть решены, возможны альтернативные решения. При этом подростку ни с кем из своего окружения не удалось поделиться личными переживаниями – «поговорить по душам».

Родители и подростки часто смотрят на жизнь по-разному. Подросток смотрит на свою ситуацию и чувствует, что нет выхода и это «конец света», а родитель смотрит на ситуацию подростка и чувствует, что все действительно не так уж серьезно или его проблема кажется ему ерундой. Поэтому для снижения риска суицида крайне важным является умение родителей стать на сторону подростка и увидеть проблему его глазами.

С другой стороны, важно умение родителей сохранять контакт с подростком (можно с помощью психолога), когда у подростка растет уныние, раздражительность, замкнутость, чтобы подросток чувствовал, что его любят и он является важным членом семьи.



Родители могут

существенно снизить риск подросткового суицида, если содействуют формированию у детей и подростков следующих жизненных установок:

- «негативные» чувства и эмоции (тревога, обида, злость, стыд, вина) не могут длиться вечно;

- раскрытие душевной боли помогает выздоравливать как взрослым, так и подросткам;

- подросток-важный член семьи;

- что бы ни случилось, подросток будет любимым.

Важно чтобы данные установки не только декларировались в семье, но и были подтверждены реальным опытом семейной жизни подростка.



Советы родителям

- Всегда относитесь к устным угрозам суицидом серьезно и никогда не предполагайте, что такие угрозы предназначены только для привлечения внимания, потому что это для подростка прежде всего способ дать понять кому-то, что жизнь кажется слишком трудной и сложной.
- Если подросток думает, что вы догадываетесь о его суицидных планах и понимает, что вы боитесь подойти к этому вопросу, то это может только способствовать росту его чувств отчаяния и беспомощности, поэтому попросите психолога поговорить с подростком.
- Большинство подростков делают многочисленные намеки на свои суицидальные мысли и намерения, которые взрослые не всегда готовы воспринять как знаки опасности. Изучите научную информацию о суицидальных знаках и факторах риска суицида у подростков.
- Имейте в виду, что, как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта или переживают кризис, отчего в течение некоторого времени думают о самоубийстве.