

Помощь взрослым подростку

Необходимо оценить серьёзность намерений, глубину эмоционального кризиса.

Даже к незначительным на первый взгляд обидам и жалобам относиться надо внимательно. Не пренебрегать ничем из сказанного.

Можно прямо спросить, не думает ли подросток о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Но даже после успешного разговора важно не оставлять его в одиночестве.

После разговора необходимо убедить подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв помощь взрослого. Также необходимо показать ему свою компетентность, заинтересованность в его судьбе, готовность помочь.

Следует принять во внимание и другие источники помощи: семью, друзей, священников, специалистов (психолог, психиатр).

Таким образом, при выявлении у ребёнка или подростка склонности к суицидальному поведению необходимо срочно предпринимать меры по предотвращению суицидальных действий. Оказать помощь в данной ситуации могут такие специалисты, как психологи, а при подозрении на психическую патологию – психиатры. Взрослые должны понимать, чем они рискуют, оставив такого ребёнка без внимания и соответствующей помощи.

Помощь на страницах интернета

Информационно-методический портал для специалистов общероссийского детского телефона доверия. — [сайт]. - URL: // <https://vdtd.ru/>

Твоя территория. Онлайн. Психологическая помощь детям и подросткам. — [сайт] - URL: <https://www.твоятерритория.онлайн>

Интернет-служба Экстренной психологической помощи МЧС России. - [сайт] - URL: <http://psi.mchs.gov.ru>



(4843)99-09-75, (4842)55-70-57, -

телефоны доверия по Калужской области

КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ЦПИ



Родителям
о подростковом суициде

Калуга, 2023



По данным ООН в последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди детей и подростков. Ежегодно каждый двенадцатый подросток России в возрасте от 13 до 20 лет предпринимает попытку покончить с собой.

Проблема подросткового суицида является наиболее актуальной из всех проблем настоящего времени. Мы, взрослые, умудренные жизненным опытом люди (педагоги, родители), должны понимать и принимать тот факт, что многое из того, что нам кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема. Поэтому наша обязанность - не допустить у ребёнка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в жизни человека. Происходит очень быстрое развитие всех систем и органов, начинает активно функционировать гормональная система. Происходит и перестройка психики. В этот период жизни подросток активно ведет поиск своего “я”, что может сопровождаться чувством неуверенности в себе, в собственной ценности как личности, вопросами о смысле жизни. В такой период подростки являются особенно уязвимыми, ведь кризис может перерасти в суицидальную ситуацию

Причины подросткового суицида

Проблемы и конфликты в семье. Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстаются по их вине (не слушался, плохо учился).

Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).

Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бесильной злобы могут способствовать суициду.

Воздействие искусства. Подражание кумирам. Родителям следует насторожиться в отношении суицидальной активности своего ребенка, если он фанат погибшего кумира.

Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей. Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их.

**Несчастливая любовь, одиночество.
Потеря смысла жизни.**



Признаки надвигающегося суицида:

скрытый гнев: гнев скрывают, выдавая за другие чувства, он направлен внутрь себя, но наличие его можно заметить; тяжелая потеря; положение дел не улучшается, никто не может помочь, нет никакой надежды; человек охвачен чувством беспомощности; насторожить взрослых должны и рассуждения на тему «Я никому не нужен», фантазии на тему собственной смерти, чрезмерное внимание к мотивам смерти в литературе, музыке;

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

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;

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

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

