

Всемирный день борьбы с суицидами

Суицидальное поведение у подростков

(Что делать и как помочь?)

10 сентября - всемирный день предотвращения самоубийств или Всемирный день предотвращения суицида (англ. World Suicide Prevention Day) — международная дата, которая отмечается по всей планете ежегодно, начиная с 2003 года.

Суицид и суицидальные тенденции — это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения. По статистике, в результате самоубийств в мире умирает столько же людей, сколько в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых. смерти.

В России в последнее время, к сожалению, тоже участились случаи суицидов, особенно среди подростков. Растёт количество сайтов и страничек в социальных сетях, в которых подростки обмениваются способами самоубийств, разговаривают о смерти.

Признаки надвигающегося суицида:

1. Депрессия (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).

2. Прощание в различных формах (например: письменные указания, раздача ценных вещей).

3. Внешняя удовлетворённость, т.к. когда решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от суицида. Это состояние

опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Угроза – прямая или косвенная.

Советы взрослым.

1. Суицид – это не повод для публичного обсуждения в коллективе детей;

2. Попытку или намерения – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания;

3. Дать возможность высказаться и внимательно выслушать;

4. Не употреблять общие фразы "Да ты не думай об этом", "Ну, всё не так плохо", "Не стоит этого делать" и т.д. Это может привести к обратному эффекту;

5. Отговаривая, не давить на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: "А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!";

6. Установить доверительные, заботливые взаимоотношения, проявлять интерес к любым проблемам;

7. Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение;

8. Задавать прямые вопросы: "Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?". Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу. Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает "выпустить пар", выплеснуть эмоции;

9. Обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
10. Помогать подросткам ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
11. Ни при каких обстоятельствах не применяйте наказания;
12. Будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с детьми;
13. При малейшем подозрении на суицидальное поведение – обращайтесь к специалистам!

От заботливого человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, взрослые, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Будьте внимательны и ПОМНИТЕ! Лучшая профилактика суицидального поведения – своевременно оказанная поддержка!