

# **Памятка для родителей**

## **«Признаки, причины и профилактика суицида среди подростков»**

### **ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА**

- кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки "игры на публику";
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

### **ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни

- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

### **ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОЯВЛЕНИЯ**

- напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения,
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций,
- низкий уровень самоконтроля,
- неумение ослабить нервно-психическое напряжение,
- эмоциональная нестабильность, импульсивность,
- повышенная внушаемость,
- бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта

### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ:**

Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

Будьте внимательным слушателем

Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации

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.

