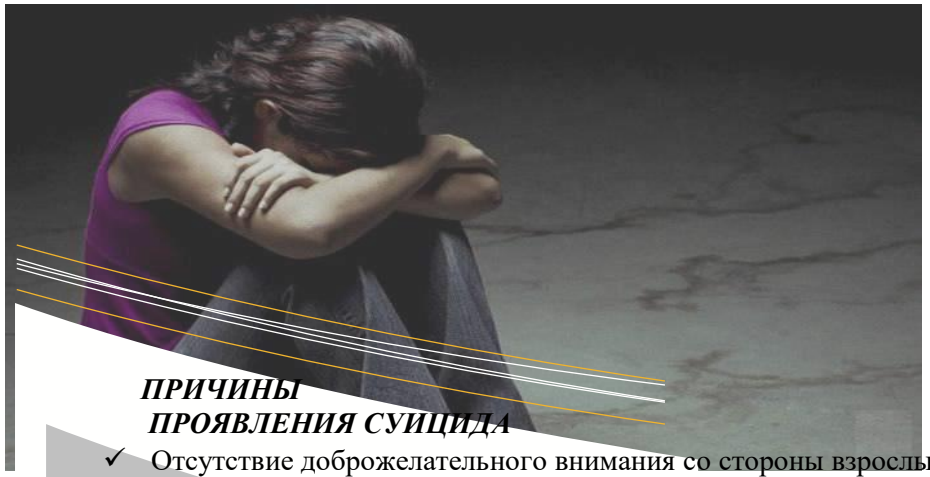
ГУО «Полоцкое кадетское училище»



Памятка для родителей по профилактике суицида

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

В жизни каждого человека бывают ситуации, когда не знаешь, к кому обратиться, как найти выход из трудного положения.
В таких случаях Вы можете обратиться за помощью к педагогу-психологу училища или позвонить по телефонам (анонимно)

ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» В БЕЛАРУСИ

Минск

Для взрослых
8 017 352 44 44 (круглосуточно)
для детей и подростков
8 017 263 03 03 (круглосуточно)

Витебск

8 0212 61 60 60 (круглосуточно)

Полоцк 8 0214 77 22 20

Новополоцк 8 0214 51-90-90

(время работы: 8.00 - 20.00)



СППС,
Полоцк, 2022

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Признаки готовности ребенка к суициду:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Два мира есть у человека:
Один, который нас творил,
Другой, который мы от века
Творим по мере наших сил.

Советы, которые помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

