

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ

По данным Всемирной психиатрической ассоциации **наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет**, по статистике чаще мальчики. Для тех, кто покушался на самоубийство или совершил суицид отмечается в подавляющем большинстве случаев **наличие депрессивного состояния** той или иной степени глубины.

Если Вы наблюдаете, признаки депрессии **обратитесь к специалистам** (психологам, можно по телефонам доверия, в тяжёлых случаях неврологам, психотерапевтам).

Симптомы депрессии:

- Пониженное настроение большую часть дня;
- практически ежедневно раздражительность;
- заметное снижение интереса ко всем, или почти ко всем, занятиям или потеря удовольствия от них в течение большей части дня;
- заметное снижение или прибавление в весе (при отсутствии диеты) или заметное снижение или повышение аппетита практически ежедневно;
- бессонница или повышенная сонливость практически ежедневно;
- психомоторное возбуждение или заторможенность практически ежедневно;
- усталость или упадок сил практически ежедневно;
- ощущение собственной никчемности или чувство повышенной или неадекватной вины;
- снижение мыслительной способности или концентрации, либо нерешительность практически ежедневно;
- периодически появляющиеся мысли о смерти или самоубийстве.

***Антисуицидальные факторы личности** - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.*

Индивидуальные антисуицидальные факторы:

- Эмоциональная привязанность к родным и близким людям, степень значимости отношений с ними, боязнь причинить им душевную боль.
- Выраженное чувство долга, обязательность.

- Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба.
- Религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства, боязнь греха самоубийства.
- Учёт общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения.
- Наличие актуальных жизненных ценностей, целей.
- Проявление интереса к жизни.
- Убеждения о неисполненных жизненных возможностях.
- Планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни.
- Наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов.
- Психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряжённости.
- Неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства.
- Негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Некоторые специалисты выделяют такое качество как жизнестойкость.

Жизнестойкость - это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации.

На развитие жизнестойкости оказывают огромное влияние отношения родителей и ребёнка. Жизнестойкость развивается, если ребёнок ощущает поддержку и доверие, любовь и одобрение. Если родители позволяют ребёнку проявлять инициативу, учат его ответственности за свои поступки, дают самостоятельно справляться с задачами. Создают для ребёнка неоднородную среду, новые впечатления и эмоции, богатую палитру чувств.

Дежурная часть полиции – «112»

Социальный педагог

(67-23-28 доб.138)

Педагог-психолог

(67-23-28 доб.145)

Единый телефон доверия

8-800-2000-122

(звонок по России **бесплатный**)