

Некоторые рекомендации родителям:

- * Будьте внимательны к своему ребёнку, к его эмоциональному состоянию, резким изменениям в его поведении (общительный ребёнок ушёл в себя или у стеснительного и замкнутого появился широкий круг общения).
- * Принимайте ребёнка как личность. Это значит просто любить его таким, какой он есть.
- * Будьте собеседником. Давайте возможность подростку выговориться.
- * Оцените степень риска, критичности ситуации.
- * Не оставляйте ребёнка одного в кризисной ситуации. Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе).
- * Обратитесь за помощью к специалистам. Безусловно, никто не знает вашего ребёнка лучше, чем вы сами. Если психолог, психотерапевт рекомендует обратиться за помощью в медицинское учреждение (например, психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным.



Котласский
реабилитационный
центр "Маяк"

@mayak_kotlas



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

ПОДПИСАТЬСЯ

ГБКУ АО «Котласский ЦСПСиД «Маяк»

Г. Котлас, ул. Маяковского, д. 36-Б

Тел: 5-07-45; 8900-911-73-75

Директор: Сырникова Галина Евгеньевна

Наш сайт: <http://mayk-kotlas.nubex.ru>

Возможности онлайн-консультирования:

Эл. почта — psycholog29@bk.ru (круглосуточно)

Адрес для онлайн-консультации в Скайпе: [psycholog29](https://www.skype.com/join/psycholog29)

(расписание работы в группе

https://vk.com/mayak_kotlas)

ГБКУ АО «Котласский ЦСПСиД
«Маяк»

«Профилактика суицидального поведения у подростков»

Информация для родителей



Котлас, 2022

Характерные признаки суицидального поведения подростков

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки. Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки. Подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - есть слишком мало или слишком много;
 - во сне - спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде - стать неряшливым;
 - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять

раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Подросток в соцсетях: что должно насторожить родителей

Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.

- Если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.
- Если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, это плохой знак.
- Группа подозрительных «друзей», появившихся за короткое время, свидетельствует о том, что подросток попал в опасную компанию.
- Чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из некоторых стихотворений, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить родителей.
- Не стоит закрывать глаза и на участвовавшие комментарии о смерти — как устные, так и к фотографиям в социальных сетях.

• Сохранение на страничках социальных сетей странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

• Следует проследить, размещает ли подросток у себя на страничке изображения бесконечности, вечной пустоты, мистические.

Внешние признаки: когда бить тревогу

- Необъяснимое желание похудеть, сильная критика в адрес полных людей.
- Выбор черной мрачной одежды, возможно, с символами, ассоциирующимися со смертью.
- Внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона.
- Появление на теле следов порезов, ожогов и иных признаков членовредительства.
- Постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в Сети (часто с малознакомыми людьми).
- Необычный сленг в переписке, которым ребенок раньше не пользовался.
- Закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере, использование браузеров, предоставляющих возможность анонимного просмотра страниц.
- Пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами.
- Рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды, масонские знаки).
- Увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия.