

Как помочь?

Слушайте. Будьте внимательным слушателем. Подростки нуждаются в обсуждении своей боли. Можно оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства подростка, будь то печаль, вина, страх или гнев. Просто молча посидите с ним, это явится доказательством заинтересованного и заботливого отношения. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

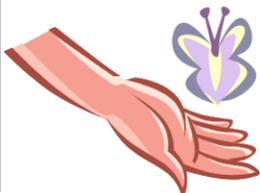
Не спорьте. Ни в коем случае не проявляйте агрессию и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

Наблюдайте. Нужно наблюдать за поведением ребенка, аппетитом, настроением, мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам.

Предлагайте. Предложите выход из ситуации. Вместо того, чтобы говорить подростку: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Не оставляйте ребенка одного в ситуации суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи.

Обратитесь за помощью к специалистам. Родители, несомненно, имеют благие намерения, но Вам может не хватать умений и знаний. Благодаря своему опыту, навыкам специалисты обладают уникальными способностями понимать чувства, потребности и ожидания человека, а также грамотно оказывать необходимую помощь.



Куда обратиться за помощью?

*УЗ «Городской клинический детский психиатрический диспансер» -
г. Минск, ул. Я. Лучины, 6,
тел. +375 (17) 320-88-71*

*Экстренная круглосуточная
бесплатная психологическая помощь
(телефон доверия):*

*Для детей и подростков –
тел. +375 (17) 263-03-03
(круглосуточно, анонимно, бесплатно
с городского телефона)*

*Общенациональная детская
телефонная линия – тел. 8 (801) 100-
16-11 (круглосуточно, анонимно)*

*Республиканский центр
психологической помощи – г. Минск,
ул. Чюрлёниса, 3,
тел. +375 (17) 300 1006 (анонимно)*

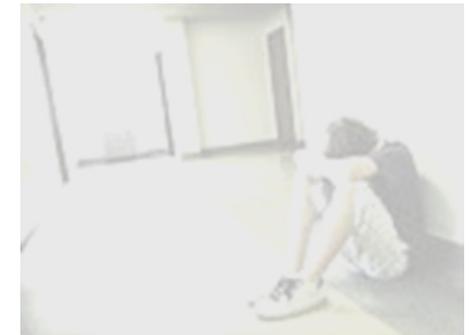
*Горячая линия для пострадавших от
насилия – тел. +375 (29) 610-83-55*

*Центр, дружественный подросткам
<https://junior.medcenter.by>*



БУКЛЕТ-ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Как предотвратить подростковый суицид»

*Воспитывая, родители
должны быть
готовы
защитить хрупкий детский мир,
услышать ребенка,
понять его боль,
оказать необходимую
помощь и поддержку*



**ФИЛИАЛ БНТУ «ЖОДИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»
2022г.**



Существует несколько моментов, на которые стоит обратить внимание:

- увлечение депрессивной музыкой и фильмами;
- нанесение себе проколов, порезов, уродование тех или иных частей тела. Нездоровый интерес к крови;
- пессимистичные размышления о смысле жизни;
- излишняя замкнутость, перепады настроения, демонстрация чувства обиды, вины, тревоги;
- перемены в поведении;
- безразличие к общению, увлечениям, планам на будущее;
- употребление психоактивных веществ;
- уход из дома;
- безразличие к своей внешности;
- раздаривание личных вещей.



Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения

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

- ☉ выраженное чувство долга, обязательность;
- ☉ боязнь причинения себе физического ущерба;
- ☉ учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих;
- ☉ наличие жизненных, творческих и других планов;
- ☉ умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- ☉ привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- ☉ социальная интеграция (участие в общественной жизни, в спортивных мероприятиях, членство в клубах и т.д.);
- ☉ уверенность в себе, убежденность в способности достижения жизненных целей;
- ☉ позитивный опыт решения проблем;
- ☉ умение обращаться за помощью при возникновении трудностей.

Для формирования положительных жизненных установок следует: постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями, вселять уверенность в свои силы и возможности, внушать оптимизм и надежду, проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием, осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, тем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей, предполагает теплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьез воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелегкие, но они разрешимы. Так неужели чужой человек поймет и поддержит ребенка лучше, чем собственные родители.