

В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ ВАЖНО:

- внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;

- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания;

- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «У всех есть такие же проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным;

- постараться изменить романтично-трагедийный ореол представлений о смерти;

- не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребёнок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;

- одновременно стремиться вселить в ребёнка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться предложить конструктивные способы решения проблемной ситуации.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Детский телефон доверия

8(800)2000122

Краевой телефон доверия

8(4212) 30-71-71

Анонимно, круглосуточно, бесплатно.

Психотерапевт, психолог.

Амбулаторное психотерапевтическое
отделение № 2 (ул. Кубяка, 2«б»),
(4212) 36-36-45, (4212)36-39-39.

Психотерапевт, психолог.

Амбулаторное психотерапевтическое
отделение № 1 (ул. Калинина, 142),
(4212) 56-21-03.

Детский психиатр,

психолог, психотерапевт.

Детское амбулаторное отделение
(ул. М.-Амурского, 11)
(4212) 31-62-21

КГБУЗ

«Краевая клиническая психиатрическая больница»

имени профессора И.Б. Галанта

министерства здравоохранения Хабаровского края

**СОХРАНИМ
ДЕТЯМ ЖИЗНЬ**

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых – пустяковый, но у детей недостаточно опыта переживания страданий, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы привлечь внимание, изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

1. Высказывания о нежелании жить:
«Скоро все закончится...», «У вас больше не будет проблем со мной...», «Всё надоело, я никому не нужен...» и т.д.
2. Частые смены настроения.
3. Изменения в привычном режиме питания, сна.
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
5. Стремление к уединению.
6. Потеря интереса к любимым занятиям.
7. Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.
8. Пессимистические высказывания: «У меня ни чего не получится», «Я не смогу» и т.д.
9. Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.
10. Употребление психоактивных веществ.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти,
«зависание» на Интернет-сайтах, где обсуждается эта проблема.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ

Если подросток делится суицидальными мыслями или пускает их в ход в качестве угрозы во время конфликтов, нельзя это игнорировать и обесценивать слова ребенка, отвечая, что все сказанное им – ерунда.

- Нужно обязательно поговорить на эту тему;
- попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка;
- постараться развенчать романтику, которой окутана тема суицида в подростковой среде;
- обратиться за помощью к психологу;
- в случае длительно сохраняющихся признаков необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту;
- настроение подростков нестабильно, они постоянно проверяют на прочность любовь родителей и всех окружающих – «а будете ли вы любить меня, если я окажусь не таким, каким вам бы хотелось меня видеть?». То, что в зрелом возрасте кажется ерундой, для подростка буквально может быть вопросами жизни и смерти, и нужно уметь это принять.