

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.



В настоящее время особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения детей и подростков.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальная активность – любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.

Суицидальное поведение – это проявление суицидной активности. Включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:

- Капризность, привередливость;
- Депрессия;
- Агрессивность;
- Нарушение аппетита;
- Раздача подарков окружающим;
- Психологическая травма;
- Перемены в поведении и другие.

Вас должны насторожить высказывания ребенка:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».

- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).

- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).

- Прощания.

- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю» и т.п.).

- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Для этого расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- Говорите о перспективах в жизни и будущем. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.

- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают эмоциональную потребность в общении со сверстниками-друзьями, у которых были бы схожие взгляды и интересы. Иногда подростки часто обращаются к Интернету в поисках «родственной души».

Однако Интернет таит в себе множество опасностей. Дети могут столкнуться с сайтами, пропагандирующими насилие, порнографию, межнациональную и религиозную рознь, употребление наркотиков и алкоголя.

Родителям необходимо знать, какую информацию ребенок ищет в Сети, на какие сайты заходит со своего телефона или планшета. В целях обеспечения безопасности ребенка в Интернете, родителям (законным представителям) стоит отслеживать, как ребенок использует сеть: **устанавливать фильтры веб-содержимого, управлять контактами электронной почты или ограничить общение ребенка через Интернет.**

Особенно важно выделить такую опасность в Сети, как «смертельные игры», например «Синий кит», «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», f57, f58, «Тихий дом», «Рина», «Н я пока», «Море китов», «50 дней до моего...»: В социальных сетях, в частности в «В Контакте» распространяются группы (сообщества), призывающие несовершеннолетних к совершению самоубийств, а также культивирующие идеи суицида. В таких «группах смерти» детям даются задания, которые включают в себя самоповреждение (порезы, причинение вреда здоровью), отсутствие ночного сна, просмотр видео и прослушивание музыки, отправленной детям из таких сообществ. Последним заданием «смертельной игры» — будет задание совершить самоубийство.

Родителям так же необходимо обратить внимание на следующее:

- Открыт ли доступ к странице ребенка. Если в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре», родителям необходимо срочно вмешаться.

- Важно знать, спит ли ребенок ночью, особенно около 4-5 утра.

- Обратит внимание на одежду, особенно если ребенок не носит «открытую одежду», закрывает руки и ноги, возможно он прячет порезы.

- Обратит внимание на вещи в комнате (наличие лезвия или «тайников», которых раньше не было).

- Обратит внимание на беспричинные изменения поведения ребенка.

Куда могут обратиться родители (законные представители), если их детям угрожает Интернет?

- с сообщениями о преступлениях (угрозы, травля в Сети Интернет, размещение порнографических материалов, в случае сексуальных домогательств в Сети и т.п.) необходимо обратиться в УМВД России по Приморскому краю.

- для получения круглосуточной экстренной психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) в различных жизненных ситуациях необходимо обратиться в Кризисно – адаптационный центр «Мир ребенка» по телефону 8 (423) – 207– 70– 75, а также по Всероссийскому детскому телефону доверия 8 – 800 – 2000 – 122;

- Лесозаводский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Жемчужинка» расположенный по ул. Пушкинская, д. 44, г. Лесозаводск, тел. 8(42355) 21-1-12, 23-1-23.

