

## Советы родителям по профилактике подростковых суицидов

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Переходный возраст - самый сложный этап становления взрослой личности. Именно поэтому среди этой возрастной группы чрезвычайно высок процент самоубийств.

В период перехода к подростковому возрасту наблюдается повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. У четверти здоровых подростков наблюдается эмоциональная неустойчивость, часто приводящая к суициду. Это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций.

### ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА:

- кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

### ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Резкое повышение общего ритма жизни;
- Социально-экономическая дестабилизация;
- Алкоголизм и наркомания среди родителей;
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- Алкоголизм и наркомания среди подростков;
- Неуверенность в завтрашнем дне;
- Отсутствие морально-этических ценностей;
- Потеря смысла жизни;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении;

- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
- Безответная влюбленность.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

### **ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОЯВЛЕНИЯ:**

- Биологические;
- Личностные (напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта);
- Социальные.

### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ:**

- ✓ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- ✓ Будьте внимательным слушателем;
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- ✓ Помогите определить источник психического дискомфорта;
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
- ✓ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

### **Уважаемые родители!**

**Помните, что от качества соблюдения вами профилактических и предохранительных мер зависит безопасность вашего ребенка!**

#### **Источник:**

1. Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав информирует. – Текст : электронный // Муниципальное образование «Смоленский район» Смоленской области : [официальный сайт администрации]. – URL: <http://smol-ray.ru/omsu/adm/komissii/kdn/inf/pamyatka-dlya-roditelej-rekomendacii-po-preduprezhdeniyu-neschastnyh-sluchaev/> / (дата обращения: 03.9.2020).