

Возможные проявления суицидального поведения у подростков на начальном этапе

- Прямые высказывания, а также оговорки или незавершенные мысли, отражающие суицидальные тенденции. Наличие паралингвистических аффективных нарушений: явная замедленность темпа речи, заполнение речевых пауз глубокими вздохами, монотонность интонаций и т.д.;
- Беспричинное снижение настроения и повседневной активности;
- Утрата прежних интересов, прекращение или уменьшение контактов с друзьями, равнодушие к происходящему;
- Пропуски занятий, снижение успеваемости, плохое поведение в школе, нарушения дисциплины;
- Появление желания уединиться, отдаление от близких людей;
- Рискованное поведение, которое с большой долей вероятности может привести к причинению вреда своей жизни и здоровью;
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита, либо, наоборот, чрезмерное потребление пищи, ощущение слабости, бессонница либо чрезмерная сонливость;
- Появление несвойственных ранее реакций в виде бесцельных уходов из дома, блужданий в одиночестве, появления дома в нетрезвом состоянии;
- Прослушивание печальной музыки с соответствующим текстовым содержанием;
- Появление интереса к темам смерти, ухода из жизни. Поиск соответствующих ресурсов в интернете, социальных сетях.

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ: Ситуации, требующие особого профилактического внимания

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений;
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях);
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание, пережитое сексуальное насилие);
- Личные неудачи на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (высоких отметок, материального благосостояния, признания сверстников и т.п.);
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, проявление насилия в отношении ребенка);
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства);
- Суицид в близком микросоциальном окружении.

Основные направления коррекции и профилактики суицидального поведения

- Обучение подростка лучшему пониманию собственного «Я» и особенностям эмоционального реагирования человека;
- Коррекция неадаптивного поведения подростка;
- Развитие коммуникативных навыков подростка;
- Развитие адаптивного, вариативного мышления;
- Просвещение родителей и иных законных представителей, об основах психологии подросткового возраста и факторах суицидального риска.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: Основы профилактики суицидального поведения детей и подростков в семье

- Ежедневное общение с ребенком;
- Уважение к тому, что кажется ему важным и значимым;
- Обсуждение планов ребенка на ближайшее и отдаленное будущее;
- Беседы с ребенком на серьезные и, возможно, сложные для осмысления темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое любовь, дружба, предательство и другие понятия;
- Помощь ребенку в построении своего ценностного мира, в котором жизнь – сама по себе ценность, которую ничто не может заменить;
- Формирование понимания того, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха;
- Понимание, что стоит за внешней грубостью ребенка – самообразование по направлению психологии подросткового возраста;
- Избегание авторитарного стиля воспитания в силу его неэффективности и даже опасности;
- Разумный баланс между свободой и несвободой ребенка;
- Демонстрация на своем примере адаптивного поведения и мышления;
- Своевременное обращение к специалисту – психологу или психиатру.

**ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной
психоневрологический диспансер» в
соц.сетях:**

**INSTAGRAM: @opnd89
VKONTAKTE: vk.com/opnd89**

**Телефоны ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной
психоневрологический диспансер»:**

Телефон регистратуры поликлиники
4-73-51

Телефон стационара
4-65-16

Круглосуточный телефон психологической
помощи
6-23-73

**Круглосуточный телефон психологической
помощи Центра суицидальной превенции
(г. Новый Уренгой)
8-800-200-71-86**

**Круглосуточный телефон психологической
помощи для детей, подростков и их
родителей
8-800-2000-122**

Суицидальное поведение – это сложный процесс, являющийся следствием взаимодействия ряда биологических, психологических, клинических, социальных, этнокультуральных и ситуационных (стрессовых) факторов, в связи с чем, профилактика и коррекция причин данного поведения должна также вестись комплексно.

ПРОФИЛАКТИКА И РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

**для родителей и специалистов
системы профилактики**

