

## **Памятка**

### **по профилактике суицидального поведения подростков**

#### **( для родителей)**

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая – это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь – это неповторимая трагедия

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности-мысли, намерения, угрозы, покушения.

#### **Причины подростковых самоубийств:**

- проблемы и конфликты в семье;
- насилие в семье;
- несчастливая любовь;
- подражание кумирам или из чувства коллективизма;
- потеря родственных связей.

#### **Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку?**

- подберите ключи к разгадке суицида;
- примите суицидента как личность;-
- установить заботливые взаимоотношения;
- не спорьте;
- будьте внимательным слушателем;
- задавайте вопросы;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- предложите конструктивные подходы;
- вселяйте надежду;
- оцените степень риска самоубийства;
- не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска;
- обратитесь за помощью к специалистам;

-возможность сохранения заботы и поддержки.

## **Признаки, предупреждающие о возможности суицида:**

- перемены в поведении;
- уединение, рискованное поведение;
- проблемы в учёбе;
- падение успеваемости, эмоциональные взрывы;
- признаки депрессии;
- перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадёжность;
- чувство вины, потеря интереса;
- устные заявления;
- темы о смерти;
- усиленное внимание к тяжёлому металлу в музыке;
- вызывающая одежда;
- предыдущая суицидальная попытка;
- неумение справляться с трудностями;
- сексуальное или физическое злоупотребление;
- злоупотребление алкоголем;
- неожиданная беременность;
- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

## **Первая помощь при суициде.**

- если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, то нужно быстрее действовать;
- необходимо вызвать помощь по телефону;
- попытаться оказать первую доврачебную помощь;
- остановить кровотечение;
- при повешении часто травмируются шейные позвонки ,поэтому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;

-если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

-при отравлении вызвать рвоту, если человек в сознании;

-при бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы язык не запал;

-если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;

-если пострадавший в сознании необходимо поддерживать с ним постоянный контакт;

### **Признаки готовящегося самоубийства.**

-приведение своих вещей в порядок;

-раздача ценных вещей,

-прощание;

-внешняя удовлетворённость;

-прилив энергии;

-письменные указания;

-словесные угрозы;

-вспышка гнева;

-уход из дома;

-бессонница;

**Самоубийство ребёнка часто бывает полной неожиданностью для родителей.**

**Помните, дети решаются на это внезапно!**