



Памятка по профилактике суицидального поведения подростков

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

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицид – одна из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

Причины подростковых самоубийств:

- Проблемы и конфликты в семье.
- Насилие в семье.
- Несчастная любовь.
- Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
- Потеря родственников и близких.

Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

- 1.Подберите ключи к разгадке суицида.
- 2.Примите суицидента как личность.
- 3.Установите заботливые взаимоотношения.
- 4.Не спорьте.
- 5.Будьте внимательным слушателем.
- 6.Задавайте вопросы.
- 7.Не предлагайте неоправданных утешений.
- 8.Предложите конструктивные подходы.
- 9.Вселяйте надежду.
- 10.Оцените степень риска самоубийства.
- 11.Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- 12.Обратитесь за помощью к специалистам.
- 13.Важность сохранения заботы и поддержки.

Скажи

Жизни

«Да»

Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

- перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
- проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
- признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
- чувство вины, потеря интереса;
- устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
- темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
- вызывающая одежда;
- предыдущая суициdalная попытка;
- подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;
- сексуальное или физическое злоупотребление;
- употребление, а в последствии и злоупотребление алкоголем;
- неожиданная беременность;
- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

Первая помощь при суициде.

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.
 2. Необходимо вызвать помощь по телефону.
 3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:
 - остановить кровотечение - на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны;
 - при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, 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 проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
 - если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток актированного угля;
 - если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с **ним постоянно!!!** контакт, психологически **не оставляя его одного!!!**