

Пам'ятка про профілактику суїциду

УВАГА, ЯКЩО У ДИТИНИ:

1. Різко змінились звички, ставлення до їжі, сну.
2. Гостра зміна поведінки – агресивність, втечі, протест, скандальність, примхливість, участь у заходах з ризиком для життя.
3. Дитина веде себе так, ніби-то у чомусь винна (самоосуд, безнадійність, роздратованість). Неприйняття похвали і нагороди.
4. Спроби суїциду в історії сім'ї, або у власному минулому.
5. Смерть, втрата або зрада близької людини.
6. Різке зникнення активності і інтересу до розваг.
7. Виникають напади голосної, швидкої, іноді безупинної мови, наповненої скаргами, звинуваченнями або закликами про допомогу.
8. Різке поліпшення настрою після депресивного стану.
9. Порізи на зап'ястках.
10. Тремтіння, сухість губ та прискорене дихання.
11. Тема смерті в розповідях, питаннях, іграх, письмових роботах.
12. Вербальні погрози – прямі чи завуальовані (типу: „ви мене більше не побачите”, „мені тепер все одно”, „усе проти мене”, „з мене досить” ...)
13. Зненацька наведення порядку у власних речах, роздавання і дарування особистісно-цінних речей.

ВАШІ ДІЇ:

1. Організувати спостереження за дитиною.
2. Стимулювати дитину до особистісних контактів.
3. Створити умови, в яких дитина відчує свою значущість.
4. Зрозуміти її, прийняти як особистість, налагодити турботливі відносини.
5. Бути уважним співрозмовником і ні в якому разі не сперечатися, вселяти надію.
6. Терміново проінформувати адміністрацію, психологічну та медичну служби.

Причини суїцидів серед підлітків:

- 1) утрата коханої людини;
- 2) стан перевтоми;
- 3) приниження почуття власної гідності;
- 4) образи почуття дружби та любові;
- 5) руйнування захисних механізмів особистості внаслідок вживання алкоголю, гіпогенних психотропних засобів і наркотиків;
- 6) ототожнювання себе з людиною, яка скоїла самогубство (приятелів, героїв книг, кінофільмів);
- 7) різні форми страху, гніву та суму з різних приводів;

- 8) реальну або уявну втрату батьківської любові, нерозділене кохання, ревності;
- 9) шкільні конфлікти.

Суїцидальні спроби і наміри найчастіше виникають у підлітків у відповідь на:

- систематичне словесне та фізичне приниження;
- ігнорування їхніх думок близькими;
- при не заслугованому покаранні;
- обмеження самостійності;
- сексуальні проблеми, які притаманні даному віку, вагітність;
- коли дитина відчуває себе «не потрібною».

Основні чинники причин суїцидальної поведінки у практично здорових підлітків та юнаків:

- а) дезадаптація, пов'язана з порушеннями соціалізації, коли місце молодій людині в соціальній структурі не відповідає рівневі її домагань
- б) конфлікти із сім'єю – частіше зумовлені неприйняттям системи цінностей старшого покоління
- в) алкоголізація і наркотизація як підґрунтя для виникнення суїцидальної ситуації та передумов для швидкої її реалізації