



Куда обратиться

Куда обратиться за помощью ?

1. Консультация специалиста **ГБУЗ НО "Консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков"**.

Адрес: г. Нижний Новгород, ул. Семашко, д. 37,
4 этаж. Телефон : 233-10-55

2. Консультация психолога **ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям г. Арзамаса»**

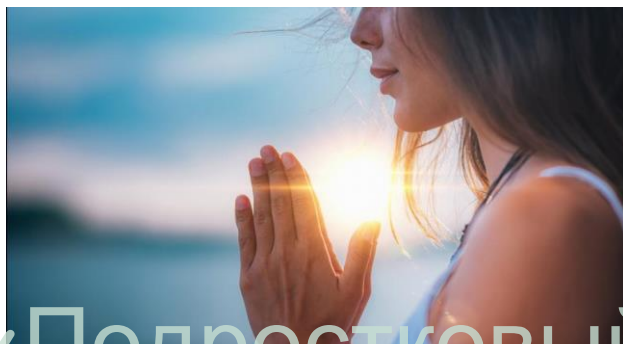
Адрес: г. Арзамас, ул. 2-я Вокзальная, д. 1а
Телефоны: (83147) 6-32-86 (83147) 9-76-90
Адрес веб-сайта: <http://cspsd40.ru>

3. Телефон доверия по г. Арзамас **8 (83147) 9-77-07**

4. Общероссийская линия телефона доверия для подростков и их родителей **8-800-2000-122**

Государственное бюджетное учреждение
«Центр социальной помощи семье и детям города Арзамаса»

Памятка для переживающих взрослых



«Подростковый «Подростковый суицид»

г. Арзамас, 2021 г.

Ваши действия:

- **Внимательно выслушайте ребенка, упоминающего о суициде**

В состоянии душевного кризиса есть острая необходимость высказаться — любому, кто готов выслушать. Если родитель не готов слышать ТАКОЕ, то ребенок будет молчать. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами подростка.

Сразу обращайтесь к специалистам, не игнорируйте малейшие тревожные признаки.

- **Оцените серьезность намерений подростка.**

Насколько расплывчаты его планы о суициде. Если есть конкретный план - «нарисована картинка» суицида - то ситуация острая и очень опасная.

- **Оцените глубину эмоционального кризиса.**

Основания тревожиться дают резкие изменения поведения подростка: находившийся в затяжной депрессии подросток вдруг переходит к бурной деятельности; тревожный и метущийся подросток вдруг успокаивается и затихает, замедляется; подросток становится спокойным и раздаривает свои любимые вещи, гаджеты.

- **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.**

Подростки могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находятся в состоянии глубокой депрессии.

- **Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он/она о самоубийстве**

Такой вопрос редко приносит вред. Чаще подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.



Что важно знать?

Любой стресс (а стрессы сопровождают нас всю жизнь, начиная с момента самого рождения) человек **переживает по одному алгоритму:**

- стадия отрицания
- стадия гнева (агрессии / аутоагрессии)
- стадия торга
- стадия депрессии
- стадия принятия

На стадии гнева человек либо ищет, кто виноват (агрессия), либо впадает в чувство вины и аутоагрессию.

Крайнее проявление аутоагрессии - это суицид, причинение себе смертельно опасного вреда вплоть до смерти. Самоповреждения - из этой же оперы, причинение себе боли, вреда, самонаказание, **ЧТОБЫ ЗАГЛУШИТЬ БОЛЬ НЕПРИЯТИЯ ДАННОЙ СИТУАЦИИ.**

Чувство вины загоняет человека в депрессию, где истощаются силы и возникает потребность прекратить мучения. Как правило, суициды совершают именно в состоянии глубокой депрессии. И тут без врачей не справиться.

**ГЛАВНАЯ ОСОБЕННОСТЬ
ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА -
отсутствие понимания смерти**



"Дети и подростки
– бессмертны"

ВЫСЛУШИВАНИЕ

(КАК БЕСЕДОВАТЬ С ПОДРОСТКОМ,
ПРОЯВЛЯЮЩИМ СУИЦИДАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ)

Важно дать подростку возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов.

- ♦ Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.
- ♦ Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор, и вы потеряете доверие.
- ♦ Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль подростка словами «Нет причин лишать себя жизни из-за этого». Это лишь показывают подростку, что его не понимают.
- ♦ Не говорите: «Подумай, сколько людей гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решают проблемы, а усугубляют чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.
- ♦ Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему очень больно. Покажите, что вы это понимаете.
- ♦ Не предлагайте простых ответов на его сложные вопросы.
- ♦ Принимайте проблемы подростка серьезно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.

У подросткового суицида

широкий спектр мотивов:

- ♦ Действительная или мнимая утрата любви родителей.
- ♦ Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- ♦ Ревность к младшим братьям/сестрам.
- ♦ Разрыв с другом, предательство, измена.
- ♦ Переживания смерти близких, друзей, животных.
- ♦ Переживания развода, ухода родителей из семьи.
- ♦ Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- ♦ Боязнь позора, насмешек или унижения.
- ♦ Страх наказания, нежелание извиняться.

- ♦ Любовные неудачи, ревность
- ♦ Беременность
- ♦ Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
- ♦ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- ♦ Сочувствие, подражание, эффект Вертера.
- ♦ Романтизация смерти.
- ♦ Стремление к экстриму (заигрывание со смертью).
- ♦ Гедонизм, рискованное сексуальное поведение.
- ♦ Аффект под воздействием ПАВ алкоголя
- ♦ Отсутствие жизненного опыта преодоления таких ситуаций.