

Рекомендации для родителей по профилактике

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек оказывается.

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

Важно: Есть несколько признаков, которые могут свидетельствовать о том, что подросток впал в депрессию и думает о смерти:

- появление порезов и шрамов;
- резкое изменение настроения и поведения; к примеру, всегда общительный ребенок вдруг стал замкнутым;
- желание подростка раздать или подарить свои вещи;
- разговоры о бессмысленности жизни;
- ребенок ведет себя так, как будто собирается в дальнюю дорогу: приводит в порядок

Рекомендации внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите. Принимайте все переживания ребенка. Говорите с ним.
- поддерживайте тактильный контакт согласно возраста ребенка
- поддерживайте в сложных ситуациях. Человека характеризует не поражение, а способность справиться с ним.
- не бойтесь говорить на трудные темы (жизнь, смерть, унижение, альтруизм, месть, прощение и другие). Не учите! Не советуйте! Рассказывайте истории...
- общайтесь с ребенком так, как будто это не ваш сын или дочь. Такой прием позволяет избежать ожиданий и обид.
- отрегулируйте режим сна, нагрузок, питания. Обращайте внимание на усталость, астенизацию детей (например, начало/конец учебного года, простудные состояния, хронические заболевания и др.).
- сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться подростком,

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

В случае необходимости Вы и ваш ребенок всегда смогут получить профессиональную помощь в Кабинете медико-психологической помощи (г. Саранск, ул. Полежаева, д 113).

СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ:

Единый круглосуточный общероссийский детский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

Молодёжный телефон доверия Республики Мордовия

8(8342) 47-06-05 (с 18:00 до 22:00)

Телефон доверия