

Мифы о суициде

Неправда, что:

↗ Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение еще никем не доказано.

↗ Самоубийство совершают психологически неполноценные люди. Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.

↗ Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это человек отказывается от своих намерений.

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей



анонимно
37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...



КГУ «Региональный центр психологической поддержки и дополнительного образования»
Управления образования акимата
Костанайской области

Суициду—нет!

Рекомендации по профилактике суицидального поведения подростков для родителей и педагогов



«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

8 (7142) 51-18-49 Директор
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора,
методический кабинет

Сайт: <http://rcdo-kst.kz>
Электронная почта: oskc2007@mail.ru

37-08-58

круглосуточный телефон доверия
(анонимные консультации
для детей и родителей)

Костанай, 2019 г

От суицида умирает больше людей, чем от убийств. Более двух тысяч человек ежедневно сводят счёты с жизнью. Казахстан входит в десятку стран с самыми высокими показателями суицидов – 23,8 случая на 100 тысяч человек, 60% из них приходится на подростков

Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:

- ♦ Снижение успеваемости;
- ♦ Ограничение общения;
- ♦ Снижение уровня интересов;
- ♦ Подавленное настроение;
- ♦ Проявление раздражительности, угрюмости;
- ♦ Потеря аппетита или чрезмерное обжорство;
- ♦ Бессонница;
- ♦ Суицидальные высказывания, угрозы суицида;
- ♦ Прощание с друзьями и выражение благодарности

К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, относятся конфликт, психотравмирующая ситуация.

Возможными мотивами самоубийства могут быть:

- ♦ Переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым;
- ♦ Действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность;
- ♦ Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом из семьи родителей;
- ♦ Чувство вины, стыда, оскорблённое самолюбие, угрызения совести, недовольство собой;
- ♦ Боязнь позора, насмешек, нежелательная беременность, любовные неудачи;
- ♦ Страх наказания, нежелание принести извинения;
- ♦ Чувство мести, злобы, угроза, вымогательство;
- ♦ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации;
- ♦ Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов

К внутренним факторам формирующим суицидальные намерения, относятся:

- ♦ Чувство одиночества;
- ♦ Беспомощность;
- ♦ Неверие в свои силы и возможности;
- ♦ Комплекс неполноценности;
- ♦ Тяжелые болезни, инвалидность;
- ♦ Реальные или мнимые неудачи;
- ♦ Депрессия

Рекомендации для родителей

- ♦ Установите заботливые отношения
- ♦ Задавайте косвенные вопросы
- ♦ Не предлагайте неоправданных утешений
- ♦ Предложите конструктивные подходы решения проблем
- ♦ Выясните, как ребенок решал похожие ситуации в прошлом
- ♦ Вселяйте надежду
- ♦ Постоянно общайтесь с ребенком, не оставляйте ребенка наедине со своими мыслями;
- ♦ Вселяйте уверенность в свои силы и возможности;
- ♦ Проявляйте сочувствие, окружите ребёнка теплом и пониманием;
- ♦ Осуществляйте контроль за поведением ребенка, анализируйте его отношения со сверстниками;
- ♦ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований;
- ♦ Не сравнивайте ребенка с окружающими;
- ♦ Повышайте самооценку ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- ♦ Используйте наказание лишь в крайних случаях, не унижая ребенка;
- ♦ Вселяйте оптимизм и надежду на лучшее