

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Омской области «Омский музыкально-педагогический колледж»
(БПОУ «ОМПК»)

Памятка для родителей (законных представителей) о профилактике суицидального поведения

Давайте будем
внимательными, чуткими,
бдительными и
открытыми к детям!



г. Омск, 2022 г.

Уважаемые родители (законные представители)!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в колледже, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками. Ваше внимательное отношение к ребёнку может предотвратить беду со страшным названием «суицид».

Что нужно знать о суициде.

Суицид – осознанное лишение самого себя жизни, намеренное самоубийство, самоповреждение с летальным исходом.

Парасуицид – акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти: попытка суицида.

Суицидент – человек, проявляющий суицидальную активность.

Мифы и факты о суициде.

Миф №1. Человек говорит о суициде из желания привлечь к себе внимание.

Факт. Человек, говорящий о суициде или совершающий суицидальную попытку, испытывает сильную душевную боль. Ему нужна помощь, и он старается сообщить об этом окружающим. Не игнорируйте угрозу суицида.

Миф №2. Человек совершает самоубийство без предупреждения.

Факт. Суицидент даёт окружающим много предупреждающих знаков, 80% самоубийц намекают на свой замысел и нуждаются в помощи.

Миф №3. Все самоубийцы страдают психическими расстройствами.

Факт. Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Задумавший самоубийство чувствует беспомощность, и не видит выхода из возникших трудностей.

Миф №4. Разговоры о суициде могут его спровоцировать уйти.

Факт. Разговор о самоубийстве не может быть причиной суицида и не подталкивает к нему. Откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

Миф № 5. Люди, задумавшие суицид, просто не хотят жить.

Факт. Подавляющее большинство суицидентов колеблются в выборе между жизнью и смертью. Суицидент скорее стремится избавиться от непереносимой душевной боли, чем действительно хочет умереть. И ВСЕГДА ЖДЁТ ПОМОЩИ.

Миф № 6. Не существует связи между суицидом и зависимостью.

Факт. Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ увеличивает риск суицида. Употребление алкоголя и наркотиков может привести к импульсивному поведению. Химическая интоксикация искажает восприятие действительности, снижает способность критически мыслить. Большинство суицидов происходит в изменённом, одурманенном состоянии.

Вывод: к любым проявлениям суицидальной активности человека следует относиться максимально внимательно, ни в коем случае не игнорировать, это всегда просьба о помощи.

Основные мотивы суицидального поведения.

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителя из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста.

- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от решения проблем.
- Сочувствие или подражание значимым людям, героям книг, фильмов, кумирам.
- Отсутствие целей в жизни.

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида:

1. Особенности поведения:

- любые внезапные непонятные изменения в поведении;
- безрассудные поступки, связанные с риском для жизни;
- высокая импульсивность;
- уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими;
- общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение;
- употребление алкоголя и других ПАВ;
- враждебное отношение к окружающим;
- раздаривание вещей и пристраивание домашних животных;
- утрата интереса к тому, что раньше было значимо;
- самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;
- ухудшение работоспособности.

2. Эмоциональные проявления:

- сниженное настроение, заторможенность, тоска;
- переживание горя;
- выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения;

- переживание неудачи, собственной неполноценности;
- повышенная раздражительность, слезливость, капризность;
- тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь;
- тоскливое выражение лица, бедность мимики;
- резкие и необоснованные вспышки агрессии;

3. Словесные высказывания и записи на странице в соцсетях:

- о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив;
- о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен...Всем только мешаю»);
- собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Всем приношу несчастья...»);
- шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»);
- сообщения о плане, способе самоубийства;
- фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»);

4. Особенности внешнего вида и продуктов деятельности:

- изменение внешнего вида;
- безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях;
- использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией));
- интерес к неформальным объединениям, сайтам с суицидальной направленностью;

- рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей;
- тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла.

5. Физические проявления:

- жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту);
- запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита;
- бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна.

Советы родителям по профилактике суицида.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»
---------------------------------------	--	--

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Важно!

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, могут помочь избежать трагедии. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Круглосуточный бесплатный телефон доверия для подростков и родителей: 8-800-2000-122

Также можно обратиться за помощью к педагогу-психологу колледжа.

Должность	ФИО	Контактный телефон	Кабинет
Педагог-психолог	Коптякова Татьяна Валерьевна	8-913-634-27-80	Корпус № 2 (ул. Л. Чайкиной, 3а) Кабинет 21

