



ПАМЯТКА для родителей и педагогов «ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Обстановка в семье, проблемы в школе, личностные особенности в виде психической незрелости, импульсивности у детей и подростков снижают способность справляться со стрессом. Признаки стресса могут быть доступны для внешнего наблюдателя.

На какие же признаки (индикаторы) кризисного состояния у детей и подростков нужно реагировать незамедлительно?

Изменения настроения и эмоций:

- постоянно пониженное настроение, тоскливость, подавленность, безнадежность, переживание горя, отчаяния, вины.
- чрезмерное опасение или тревожность, растерянность или рассеянность.
- частая раздражительность, угрюмость, вспыльчивость, неуравновешенность, злопамятность, пугливость, замкнутость.
- сложности контроля над проявлениями эмоций, внезапная и резкая смена настроения (то эйфория, то приступы отчаяния).

Прямые или косвенные сообщения о суицидальном намерении.

- «Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все закончится» - косвенное.
- Разговоры о бессмысленности существования, шутки, ироничные высказывания о желании умереть, самообвинения, сообщение о конкретном плане суицида.
 - Негативные оценки себя, своей личности, будущего. Представления о себе, как о ничтожном, не имеющим права жить. О мире, как о месте потерь и разочарований.

Следует обращать внимание на изменение в поведении подростка, такие как:

- снижение мотивации к разным видам деятельности
- прощальные письма к друзьям и родственникам, раздаривание личных вещей
 - самоизоляция от других людей и жизни, изменении привычек, таких как несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью.
 - Выбор тем для разговоров и чтения, связанных со смертью и самоубийствами.
 - Злоупотребление алкоголем, веществами, изменяющими сознание или психологическими средствами,
 - Резкое снижение качества успеваемости и связанные с этим проблемы в учебе.
 - Конфликтность и агрессия в поведении, нанесение себе самоповреждений и приобретение средств для совершения суицида.
 - Любые внезапные и резкие изменения в поведении, особенно отдаляющие от близких.

Столкновение с ситуацией, воспринимаемой как кризис, может приводить к повышению вероятности суицидального поведения и являться причиной обратить внимание на эмоциональное благополучие подростка. Такими ситуациями могут быть смерть любимого человека, развод родителей, раскаяние за совершенный поступок, угроза наказания, тяжелая инвалидность, шантаж, ревность, систематические избиения, унижения, коллективная травля, одиночество, подражание кумиру, религиозные мотивы и суицид в окружении.

Следует отметить, что в подростковом периоде часто наблюдаются такие проявления, как снижение самооценки, нарушение внимания, утомляемость, нарушения сна. Однако эти симптомы не представляют повода для тревоги, если длятся непродолжительное время и не нарастают по степени тяжести. Интенсивность суицидальных мыслей, контекст, в котором они возникают, невозможность отвлечения ребенка или подростка от мыслей, изменений в поведении, проблемных действий и суждений отличают состояние кризиса и служат поводом для обращения к специалисту.

Обратиться за помощью возможно следующим образом:

1. По круглосуточному телефону экстренной психологической помощи ГБУЗ «Областная психиатрическая больница им. К.Р. Евграфова», тел.: 8-800-201-67-34.

2. Путем обращения в кабинет медико-психологической помощи ГБУЗ «Областная психиатрическая больница им. К.Р. Евграфова», корпус № 5, дневной стационар № 2, г.Пенза, ул. Лермонтова, 28, тел.: 54-78-26. График работы: понедельник- пятница 08.00-17.00.

3. В нерабочее время, праздничные, выходные дни путем обращения в приемное отделение ГБУЗ «Областная психиатрическая больница им. К.Р. Евграфова», корпус № 3, тел.: 32-10-88.

4. По телефону круглосуточной психологической анонимной помощи лицам с зависимым поведением, попавшим в трудную жизненную ситуацию, ГБУЗ «Областная наркологическая больница», тел.: 8 (841-2) 45-49-79.

5. При возникновении экстренной ситуации необходимо обратиться на единый номер мобильной связи вызова скорой медицинской помощи «103» (круглосуточно, бесплатно).