

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.



!!!ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ!!!

Как проверить наличие у ребенка опасного контента в соцсетях?

На сайте <https://gerdabot.ru/> можно проверить страницу вашего ребенка на:

- вовлечение в суицидальные игры «Синий кит», «Розовый пони» и другие.
- вовлечение в опасные группы: зацепинг, руфинг и т.д.
- интерес к криминальной культуре А.У.Е.
- просмотр депрессивного контента

Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в группах смерти?

детский телефон доверия – 8-800-2000-122

горячая линия «Дети. Онлайн» – 8-800-2500-015

Как закрыть сайт или группу с суицидальным контентом?

Если вы обнаружили в интернете сайт или группу, призывающую к самоубийствам, то можете сообщить об этом в Роскомнадзор:

- заполнив форму на сайте <https://rkn.gov.ru/treatments/ask-question/>

- отправив электронное письмо по адресу zapret-info@rkn.gov.ru

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Можно выделить следующие признаки готовности ребенка к суициду, при появлении которых следует обратить на ребенка особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

- разговоры ребенка о том, что он никому не нужен и что в случае, если он исчезнет, его никто не будет искать и даже не заметят его отсутствия;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощения за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- разговоры ребенка о суициде, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на суициде в фильмах, новостях;
- появление у ребенка литературы на эту тему, просмотр соответствующей информации в интернете;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

<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!»

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

- ✓ эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- ✓ выраженное чувство долга, обязательность;
- ✓ концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- ✓ учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- ✓ убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- ✓ наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- ✓ наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- ✓ психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- ✓ наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- ✓ проявление интереса к жизни;
- ✓ уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- ✓ негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.