

ПАМЯТКА

для родителей и педагогов «Признаки суицидального риска у детей и подростков»

Обстановка в семье, психологические травмы, личностные особенности в виде психической незрелости у детей и подростков снижают способность эффективно справиться со стрессом. Признаки стресса могут быть доступны для внешнего наблюдателя. Так, например, любые неожиданные изменения, влияющие на поведение подростка или ребенка, внезапные или значительные изменения успеваемости, беспричинные пропуски школы или изменения поведения нужно принимать всерьез. Эти изменения должны рассматриваться в контексте привычного поведения и успеваемости.

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

Ситуационные индикаторы

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.

Поведенческие индикаторы

Следует обращать внимание на изменение в поведении подростка, такие как дезорганизация привычного ритма жизни, со снижением мотивации к разным видам деятельности, часто с утратой увлечений. «Приведение дел в порядок» - урегулирование конфликтов, 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, такими как религиозное сектанство, психологические специфические групповые переживания. Резкое снижение качества успеваемости и связанные с этим проблемы в учебе. Любые внезапные и резкие изменения в поведении - особенно отдаляющие от близких. Конфликтность и агрессия в поведении, нанесение себе самоповреждений и приобретение средств для совершения суицида.

Коммуникативные индикаторы

К таким индикаторам можно отнести 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. «Тусклая», маловыразительная речь.

Когнитивные индикаторы

Негативные оценки себя, своей личности, будущего. Представления о себе, как о ничтожном, не имеющим права жить. О мире, как о месте потерь и разочарований. Неспособность видеть иные, кроме суицида, варианты решения проблем.

Эмоциональные индикаторы

Подавленность, безнадежность, переживание горя, отчаяние, вина, ощущение неудачи. Чрезмерное опасение или тревожность, растерянность или рассеянность. Заострение личностных черт, ухудшающих отношения с окружающими: вспыльчивость, неуравновешенность, злопамятность, застреваемость, эгоистичность, пугливость, демонстративность, замкнутость.

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:

- по круглосуточному телефону доверия: **8(841-2) 545-777;**

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

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

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