

ПОПЕРЕДЬ СУЇЦИД!

Пам'ятка для батьків та педагогів

Причини появи думок про суїцид:

1. Відсутність доброзичливої уваги з боку дорослих.
2. Різке підвищення загального ритму життя.
3. Алкоголізм і наркоманія батьків / самих підлітків.
4. Жорстке поводження з підлітком; психологічне, фізичне чи сексуальне насильство.
5. Невпевненість у завтрашньому дні.
6. Соціально-економічна дестабілізація.
7. Відсутність морально-етичних цінностей.
8. Втрата сенсу життя.

Ознаки готовності дитини до суїциду:

1. Втрата інтересу до будь-яких занять, зниження активності, апатія.
2. Нехтування власним зовнішнім виглядом, неохайність.
3. Поява потреби до усамітнення, віддалення від рідних та близьких людей.
4. Різкі перепади настрою, неадекватна реакція на слова, безпричинні сльози, повільне нерозбірливе мовлення.
5. Різке зниження успішності у школі, неуважність.
6. Погана поведінка у школі, прогули занять, порушення дисципліни.
7. Схильність до ризику, невиправданих і необачних вчинків.
8. Проблеми зі здоров'ям: втрата апетиту, погане самопочуття, безсоння, кошмари у сні.
9. Байдуже розставання з речами або грошми, роздарювання їх.
10. Прагнення завершити усі справи, вибачитись за все.
11. Самозвинувачення, або навпаки – визнання залежності від інших.
12. Жарти та іронічні висловлювання або філософські роздуми на тему смерті.

Поради, які можуть змінити ситуацію!

1. Уважно вислухайте підлітка без осуду і з повною відповідальністю вникнути у проблему.
2. Оцініть серйозність намірів і почуттів дитини.
3. Оцініть глибину емоційної кризи. Підліток може відчувати серйозні труднощі, але при цьому не думати про самогубство. Часто людина, яка нещодавно знаходилась у стані депресії, раптом починає бурхливу, невпинну діяльність. Така поведінка також може слугувати підставою для тривоги.
4. Уважно ставтеся до усіх, навіть самих незначних образ і скарг. Не нехтуйте нічим зі сказаного дитиною.
5. Відкрито обговорюйте сімейні та особистісні проблеми і взаємовідносини.
6. Допмагайте дитині будувати реальні життєві плани.
7. Підтримуйте дитину у прагненнях для досягнення мрій. Вчіть її бачити і реально оцінювати життєві труднощі та долати їх.
8. Заохочуйте і розвивайте в дитині все хороше, допоможіть їй усвідомити свої можливості й прийняти себе.
9. У будь-якій ситуації будьте уважним слухачем та делікатним радником.



Куди звертатися по допомогу?

- Національна гаряча лінія для дітей, підлітків та молоді 0 800 500 225 або 116 111 (моб.)
- Гаряча лінія з профілактики суїцидів 7333
- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства 0 800 500 335 або 116 123 (моб.)
- Національна гаряча лінія ВІЛ/СНІД 0 800 500 451
- Лінія довіри духовної психоемоційної підтримки 0 800 50 77 50