

Больше всего они хотят, чтобы их услышали!

Самоубийство (суицид)- это осознанное лишение себя жизни.

Суицидальное поведение - понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

Формы проявления суицида:

- Поиск решения. Суицид - неслучайное действие. Его никогда не предпринимают бессмысленно или бесцельно.

- Прекращение сознания. Полное прекращение потока сознания невыносимой боли представляется решением болезненных жизненных проблем.

- Невыносимая душевная боль. Никто не совершает суицид от радости.

- Неудовлетворяющие психологические потребности. Суицид всегда кажется логичным совершающему его человеку.

- Основное чувство – «беспомощность-безнадежность». Это чувство доминирует в суицидальном состоянии.

- Зацикливание на чем-то (или ком-то). Суицид далеко не всегда бывает проявлением психоза, невроза или психопатии.

- Основное действие-бегство. Оно отражает намерение человека уйти из зоны бедствия.

- Человек, как правило, сообщает о намерении. Люди, намеревающиеся совершить суицид, сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия; жалуются на беспомощность, взывают о поддержке, ищут возможности спасения.

Суицидальное поведение у детей и подростков имеет сходство с действиями взрослых, но отличается возрастными особенностями. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, импульсивность в принятии решения.

Основные мотивы суицидального поведения:

- Обида, одиночество, отчуждение, непонимание.

- Утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.

- Конфликты в учебе, поведенческие конфликты: боязнь наказания, позора, насмешек.

- Переживания, связанные со смертью.

- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.

- Страх наказания, нежелание извиниться.

- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.

- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.

- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

ЗНАЙТЕ!

Одна из наиболее важных задач профилактики суицида - определение источника психического дискомфорта.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе.

Поведенческие: Любые внезапные изменения в поведении. Сдержанный, замкнутый человек начинает много болтать или шутить. Активный, общительный - становится пассивен, безразличен к людям.

Словесные: Уверения в беспомощности и зависимости от других.

Эмоциональные: Беспомощность-безнадежность.

Поведенческие: Уход в себя, длительное уединение или отчуждение.

Словесные: Прощание.

Эмоциональные: Переживание горя.

Поведенческие: Злоупотребление алкоголем или таблетками.

Словесные: Разговоры или шутки о желании умереть.

Эмоциональные: Депрессия.

Поведенческие: Побег из дома.

Словесные: Сообщения о конкретном плане суицида.

Эмоциональные: Несвойственная агрессия или ненависть к себе, вспышки раздражения, гнев, ярость, враждебность.

Поведенческие: Нарушения дисциплины или появившиеся проблемы с учебой.

Словесные: Высказывания самообвинения.

Эмоциональные: Вина или ощущение неудачи, поражения.

ПОМНИТЕ!

Отчаявшегося человека необходимо подтолкнуть к откровенному разговору даже о таких отрицательных эмоциях как ненависть, горечь или желание отомстить.

Основные правила предотвращения суицидального поведения.

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Задача не только в заботе и участии, но и в способности распознать признаки грядущей опасности.

2. Примите человека как личность. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Забота и участие являются мощным ободряющим средством.

4. Будьте внимательным слушателем. Каждый нуждается в обсуждении своей боли.

5. Не спорьте. Не проявляйте агрессии и не выражайте потрясения от услышанного.

6. Задавайте вопросы. Согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, испытывающего боязнь осуждения.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Замечаниям вроде: «Ничего, у всех есть такие же проблемы», - заставляют чувствовать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые возможно еще не приходили в голову.

9. Вселяйте надежду. Основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко.

10. Оцените степень риска самоубийства. При необходимости лекарства, ножи, оружие следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Промедление может быть опасным.

13. Продолжайте заботиться и поддерживать.

БУДЬТЕ УВЕРЕННЫ!

Знание форм проявления суицида, основных мотивов и признаков суицидального поведения способствует профилактике суицида.

ОСТАНОВИМ

Уважаемые родители!

Наркомания и наркобизнес – это «тихая» война против человечества, где наркотики являются смертельным оружием, уносящим жизни и ломающим судьбы наших детей.

За последние 5 лет в области было окончено расследование по 280 уголовным делам по статье 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь в отношении несовершеннолетних. Только в 2016 году на территории области совершено 82 преступления в сфере незаконного оборота наркотиков, половина из которых связана со сбытом психотропных веществ.

В мае 2017 года несовершеннолетний С. за сбыт психотропного вещества массой не менее 0,17 грамм осужден судом Железнодорожного района г. Гомеля к наказанию в виде лишения свободы сроком на 9 лет.

В ноябре 2018 года возбуждено уголовное дело по ч. 3 ст. 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь в отношении несовершеннолетних, которые, действуя в качестве розничных курьеров Интернет магазина по продаже наркотических средств и психотропных веществ, хранили с целью сбыта наркотическое средство.

В настоящее время на стадии предварительного расследования находятся уголовные дела в отношении десятка подростков, которыми совершено в области более 20 преступлений по линии наркоконтроля, подавляющее большинство из которых связано со сбытом особо опасного психотропного вещества альфа-PVP.

Организаторы наркобизнеса обещают подросткам быстрый и, самое главное, безопасный доход, не требующий больших усилий, золотые горы. Увы, как показывает практика, «закладчикам» достаются лишь большие сроки, сломанные судьбы и не сбывшиеся мечты.

Уважаемые родители!

В проводимой профилактической работе с несовершеннолетними ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

Благополучие наших детей зависит от наших совместных усилий.

Комиссия по делам
несовершеннолетних
Гомельского облисполкома

НАРКОМАНИЮ ВМЕСТЕ!

Экстренная психологическая помощь по телефону



«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

осуществляется высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии.

АНОНИМНО!

ПОЗВОНИТЕ, ВАМ ПОМОГУТ!

«ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ»

Гомельский городской центр
социального обслуживания
семьи и детей

170

круглосуточно

для оказания экстренной
психологической помощи
по Гомельской области

8 (0232) 37 91 91

по будням с 8.00 до 24.00

Учреждение «Гомельская
областная клиническая
психиатрическая больница»

8 (0232) 31 51 61

круглосуточно

Отдел общественного здоровья
ГУ «Гомельский областной
центр гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»

8 (0232) 75 55 97

по будням с 8.00 до 17.00

для детей и подростков –
Республиканская телефонная
«горячая линия»
по оказанию психологической
помощи несовершеннолетним,
попавшим в кризисную ситуацию

8 (801) 100 16 11

8 (017) 246 03 03

по будням с 8.00 до 17.00