



Администрация
Томской области



Департамент здравоохранения
Томской области
WWW.ZDRAV.TOMSK.RU

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Дети – это наше будущее, а за здоровье детей, как физическое, так и психическое, отвечаем мы – взрослые.

Подростковый суицид – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Ребенок всегда подает сигналы о готовящемся суициде, но окружающие зачастую игнорируют эти сигналы.

Признаки суицидального поведения

Родителям

- Утрата интереса к жизни, любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие
- Проявление тяги к уединению, отдалению от близких людей
- Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и малоразвитая речь
- Потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне
- Безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их
- Тяга к прослушиванию грустной музыки и песен
- Приведение в порядок дел, примирение с давними врагами

Педагогам

- Резкое снижение успеваемости, пропуски занятий, невыполнение домашних заданий
- Проявление безразличия к учебе и оценкам
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал опаздывать на уроки, спать на уроках, стремиться к изоляции, стал неряшливым
- Рисунки на полях в тетради, в том числе на последних страницах, могил, крестов, крови и т.п.
- Сообщения друзьям о принятии решения о самоубийстве
- Суицидальные наклонности в сочинениях и эссе

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Депрессивное состояние
- Отвержение сверстников, травля (в том числе - в социальных сетях)
- Ссора или острый конфликт со взрослыми
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание)
- Несчастливая любовь
- Резкое изменение социального окружения
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)

Что делать учителю, если у него возникли подозрения?

- Оценить глубину эмоционального кризиса ребенка. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве.
- Проявить заботу, наблюдать за психологическим и физическим состоянием ребенка
- Собрать как можно больше информации о подростке (отношения в семье, в классе, с учителями), не проявляя явного повышенного интереса
- Провести беседу с родителями по поводу поведения ребенка, не высказывая предположений о возможном проявлении суицидального поведения
- Обратится за консультацией к школьному психологу
- Информировать о своих подозрениях администрацию школы

Что не нужно делать учителю, если у него возникли подозрения:

- Паниковать
- Распространять информацию среди педагогов
- Использовать в беседе с родителями непроверенную информацию
- Направлять подростка сразу к психиатру

Обращение к психиатру не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, - психически здоровые люди, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

Медико-педагогический центр ОГБУЗ «Томская клиническая психиатрическая больница» (ДДО)

📍 г. Томск, ул. Северный городок, 52

- ☎ +7 (3822) 651-805 - дети и подростки до 14 лет
- ☎ +7 (3822) 650-175 - подростки от 15 лет
- ☎ +7 (3822) 651-924 - заведующая ДДО Колосова Татьяна Александровна

Стационарные отделения ОГБУЗ «Томская клиническая психиатрическая больница»

📍 г. Томск, ул. Алеутская, 4

- ☎ +7 (3822) 281-111 - приемное отделение, заведующий отделением Бухаров Василий Геннадьевич
- ☎ +7 (3822) 281-225 - заведующая отделением №1 Варанкова Лариса Викторовна
- ☎ +7 (3822) 281-137 - заместитель главного врача по медицинской части Ирина Васильевна Андрусенко