

Южная транспортная прокуратура

Ростовская транспортная прокуратура



ПАМЯТКА

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ
«КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ...»

Самое важное в жизни каждого человека – жизнь его ребенка. Горе родителя, пережившего смерть сына или дочери не сравнить ни с каким другим. Еще страшнее, когда подросток сам сделал такой выбор. Количество самоубийств в настоящее время составляет около 800 тысяч в год. Согласно приводимой ВОЗ статистике, в третьем тысячелетии от суицида погибает больше людей, чем из-за всех войн и насильственных убийств вместе взятых. Из них треть от общего количества происходит среди 15-24 летних и находится на шестом месте в мире по смертности среди детей в возрасте от 5-14 лет.

Не малая часть случаев суицида зафиксирована на объектах железнодорожного транспорта.



Что же заставляет детей делать именно такой выбор?

- Давление со стороны родителей, педагогов.

Систематическое осуждение родителями своих детей за плохие отметки, эгоистичное поведение, агрессивные выходки зачастую имеет характер не серьезного разговора «по душам», а скорее раздраженно-озлобленного критиканства без оставления подростку хоть какой-нибудь надежды на исправление.

- Давление со стороны сверстников.

Важно понять, что счастливый, удовлетворенный своей жизнью во всем ее разнообразии (дом, школа, общение со сверстниками) подросток, со своим мнением по любому поводу, способный противопоставить себя мнению группы, уверенно настаивающим на своем, вряд ли будет употреблять табак, алкоголь или наркотики. Если в вашей семье появилась такая беда, это знак, что пора меняться и вам и ребенку.

- Низкая самооценка.

Все проблемы, касающиеся неустойчивой самооценки, тем или иным образом связаны с этим аспектом у родителей. То, как самый близкий и любимый взрослый общается с ребенком и оценивает его, становится перенесенной внутрь самооценкой. И начинать изменения самооценки ребенка имеет смысл с изменения своей собственной самооценки.

Признаки, предупреждающие о возможности суицида.

Перемены в поведении – уединение, рискованное поведение.

Проблемы в учёбе – падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках.

Признаки депрессии – перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность.

Чувство вины, потеря интереса.

Устные заявления – «Оставь меня в покое».

Темы о смерти – накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму.

Вызывающая одежда.

Наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

Первая помощь при суициде.

Если Вы стали свидетелем самоубийства нужно принять быстрые действия.

Необходимо вызвать помощь по телефону: 112.

Попытаться оказать первую доврачебную помощь: остановить кровотечение – на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) – жгут выше раны.

При повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений.

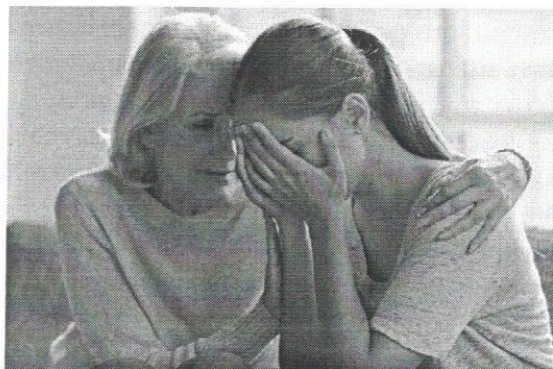
Если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи.

При отравлении – вызвать рвоту, если человек в сознании! При бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык.

Если пострадавший в сознании – необходимо поддерживать с ним постоянный контакт, психологически не оставляя его одного!!!

Родителям!

- Сохраняйте контакт со своим ребенком.
- Проявляйте любовь и заботу, разбирайтесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.
- Найдите баланс между свободой и не-свободой ребенка.
- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.
- Знайте какую информацию ребенок ищет в сети «Интернет», на какие сайты заходит со своего телефона или планшета.
- Обращайте внимание на беспричинные изменения поведения ребенка.



Подросткам!

Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «паршиво», а для другого – «нормально».

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить от самоубийства. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

**Всероссийский телефон доверия для детей
и подростков
8-800-2000-122
(Круглосуточно, анонимно)**

**Линия помощи «Ребенок в опасности»
8-800-100-02-27
(Круглосуточно, анонимно)**

**Линия помощи «Дети России Онлайн»
8-800-250-00-15
(Круглосуточно, анонимно)**

**Ростовский филиал ГБУ РО «ПНД» суици-
дологическая служба «Телефон доверия»
223-41-41
(Анонимно)**

**Государственное бюджетное учреждение
Ростовской области центр психолого-педа-
гогической, медицинской и социальной по-
мощи
264-34-44, 253-35-77
(Анонимно)**

**Молодежный телефон доверия
237-48-48
(Анонимно)**

