

Кризисные состояния у подростков

Признаки депрессии

- Пониженное настроение, глубокая печаль.
- Резкие перепады настроения.
- Потеря аппетита / переедание.
- Повышенная сонливость / бессонница.
- Снижение энергетического тонуса.
- Снижение внимания.
- Нерешительность.
- Апатия.
- Социальная самоизоляция.
- Негативный фон отношения к себе.
- Пессимистическое отношение к будущему
- Снижение эффективности труда (учебы)
- Нарастание эмоционального напряжения

Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков

- Переживание обиды, одиночества, непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- 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 («эффект Вертера»)

Мифы и факты о суициде

Миф

Если человек говорит о суициде, он просо хочет привлечь внимание.

Настоящее самоубийство случается без предупреждения.
Грядущем поступке.

Самоубийство – явление наследуемое.

Те, кто кончает с собой, психически больны никакими психическими

Попытки суицида не повторяются.
действия вновь и вновь и

Суицидент желает умереть, поэтому ему помочь нельзя.
другого выхода.

Все самоубийцы импульсивны.
планы сообщают о них

Суициденты – депрессивные люди

Факт

Говорящий «кричит» о помощи.

Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим знаки о

Оно не передается генетически.

Многие самоубийцы не страдают заболеваниями.

Очень многие повторяют эти достигают результата.

Большинство суицидентов не видят

Большинство вынашивая свои окружающим.

Самоубийство может совершить

человек любого типа характера.

Как помочь?

- Выслушивайте
- Обсуждайте
- Будьте внимательны
- Задавайте вопросы
- Подчеркивайте временный характер проблем

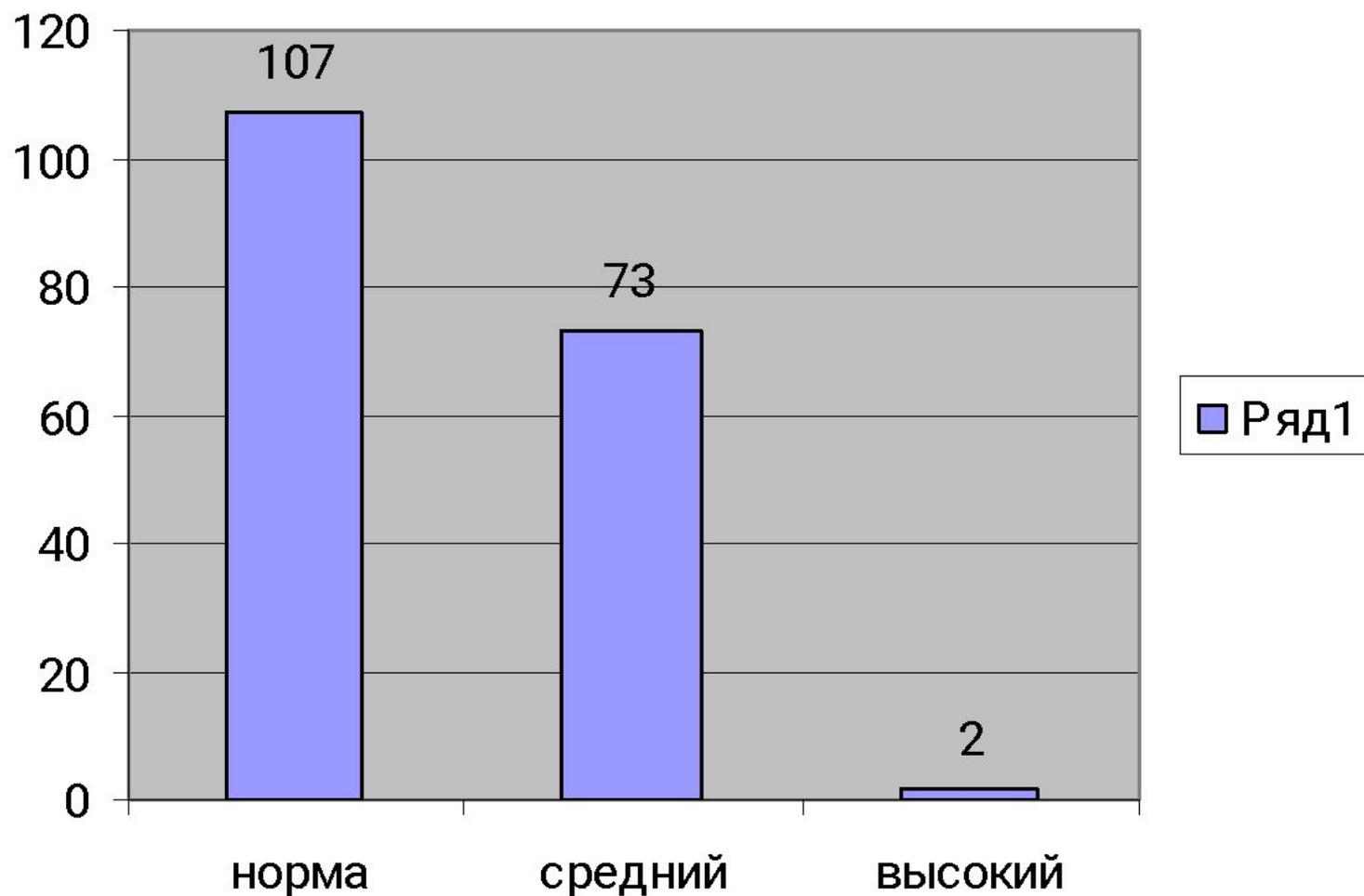
Рекомендации для педагогов

1. Наложить «табу» на обсуждение темы «самоубийство», проводящегося с целью профилактики суицидального поведения.
2. Профилактику суицидального поведения строить в направлении формирования у учащихся стрессоустойчивости, принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте.
3. В случае суицидальной попытки учащихся избегать публичного группового обсуждения случая (психологи категорически против).

Работа по повышению психолого-педагогической компетентности родителей и педагогов

- Необходимо всем взрослым учиться говорить не только о школе, но и о жизни в целом, способствовать развитию широких интересов, обучать детей получению удовольствия от жизни.
- Готовить родительские собрания, посвященные вопросам дружеских доверительных отношений в семье.
- Использовать свои уроки для формирования убеждений, что жизнь высшая ценность, пока мы живы, все можно изменить и исправить.

Показатели тревожности у подростков в МОУ «СОШ № 20»



Уровни тревожности

