

## Памятка педагогу!!!

**Если замечена склонность подростка к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:**

- ✓ внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
- ✓ внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.
- ✓ придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

### Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком.

<b>если вы слышите</b>	<b>обязательно скажите</b>	<b>никогда не говорите</b>
"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй!"
"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для всех, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом"
"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы"
"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем и поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому!"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

## *Подростковый суицид.*

Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст  
(14 — 16 лет).

Сами подростки не могут четко обозначить причину, по которой они решили совершить самоубийство (обычно причина суицида воспринимается подростком как тяготящая его проблема, решить которую не представляется возможным).

Подросток может решить, что самоубийство – это удел всех гениальных людей, несчастных в своем одиночестве и непонимании окружающими.

У подростка искаженное и незрелое представление о смерти. Смерть видится подростку как временное состояние, которое можно сравнить со сном, приходящим и уходящим. В подростковом возрасте у большинства детей формируется миф об их бессмертии, отсюда любовь подрастающего поколения к небезобидным шалостям: катанию на лифтах, подножке трамвая или цепляются за машины, различным играм на строительных площадках. Такое своеобразное бесстрашие объясняется тем, что у подростка еще не сформирована ориентация на будущее, прежде всего на отдалённое будущее.

Подросток, который намеренно совершает суицидальные действия. Что послужило этому? Тяжелые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая, в свою очередь, может привести к возникновению суицидальных намерений. Для подросткового возраста это особенно характерно, так как ключевым аспектом этой проблемы являются эмоциональные расстройства. Действительно, у большинства страдающих депрессией плохое настроение доминирует в общем состоянии, однако это не всегда так. Именно у подростков можно достаточно часто встретить отсутствие субъективно переживания даже при острых кризисных состояниях. Депрессия в этом возрасте может быть вызвана многими причинами.

## **Причины депрессии у подростков**

- негативное отношение к своему телу (телосложению) в период полового созревания;
- приобретенной в этот период способностью критически воспринимать любую информацию, самостоятельно выполнять свои суждения, не опираясь на мнение взрослых, и, как следствие всего этого, возможной фиксацией на негативных оценках жизни;
- одиночество, низкой популярностью среди сверстников;
- трудностями в обучении, низкой школьной успеваемостью.

## **Факторы, которые помогают подросткам справиться с переходными процессами данного возраста:**

- хорошие отношения с родителями и со сверстниками;
- внеучебная занятость подростка в спортивных секциях, творческих кружках и т.п.;
- определенная социальная роль, подразумевающая высокую личную ответственность и моральные обязанности за выполняемые дела и т.п.