

Самоубийство Эмоциональное благополучие (часть 5)

После автомобильных аварий и инфекций нижних дыхательных путей самоубийство является третьей основной _____ подростков от 10 до 15 лет.

I. Симптомы

1. _____ о самоубийстве: По оценкам экспертов, около 80% людей, которые покончили с собой, _____ об этом с другими.
2. _____: самоубийство – это процесс, и оно редко совершается необдуманно.
3. _____ в школе: оценки снижаются; подросток больше не хочет стараться.
4. Недавнее _____: физическая болезнь, разрыв романтических отношений или развод родителей.
5. Проблемы _____: самоубийство может стать невнятным криком о помощи для подростков, которым трудно выразить свои чувства.
6. Бездна и _____: Подросток чувствует, что «жизнь не стоит того, чтобы жить». Человек может замкнуться в себе и проводить долгие часы в одиночестве, в тишине или слушая музыку.
7. Внезапные изменения _____. Отсутствие интереса к занятиям, которые раньше нравились.
8. Изменения в привычках _____ или _____: больше или меньше, чем обычно.
9. Попытки отдать _____ или «привести дела в порядок». Это может включать подготовку завещания или обсуждение долгосрочных планов в отношении своего имущества или домашних животных.
10. Поведение, которое является _____:
 - Стремление получить доступ к оружию, таблеткам.
 - Употребление алкоголя или наркотиков.
 - Плохая гигиена.
11. Озабоченность _____. Подросток может окружать себя смертью: плакаты, футболки, музыка и т. д.

Внезапное _____ настроения без очевидного объяснения может быть не очень хорошим признаком. У человека, принявшего решение покончить с жизнью, часто наблюдается улучшение настроения. Он чувствует, что у него наконец-то появился выход из сложной ситуации.

II. Почему возникает проблема

Лес Пэррот в своей книге «Подросток и его проблемы»

Причина №1: _____.

Причина № 2: быть _____.

Причина № 3: _____.

Причина № 4: _____ другими.

Причина № 5: _____.

Причина № 6: _____ с умершим любимым человеком.

Причина № 7: не быть « _____ ».

III. Как помочь

1. Дайте возможность поговорить о своих _____.

Проблемные подростки нуждаются в понимании, а не в спорах.

2. Не игнорируйте и не _____ проблему.

3. Конкретизируйте _____.

Прямой разговор о самоубийстве не посеет в них эту идею.

4. Изучите _____.

5. Заключите _____. Попросив подростков подписать соглашение о том, что они свяжутся с вами, если у них возникнут суицидальные мысли, вы даете им понять, что их жизнь важна для вас.

6. Обратите внимание на _____.

7. Уберите опасные предметы и _____.

8. Обратитесь _____.

Такой момент – не время для конфиденциальности.

9. _____ о себе. К таким мерам относятся беседы с друзьями, физические упражнения, отдых и молитвы.

Вопросы для обсуждения

1. Знали ли вы кого-нибудь, кто пытался покончить с собой или совершил самоубийство? Если вы чувствуете себя комфортно, расскажите об этом.
2. Что бы вы сделали, если бы один из ваших подростков сказал: «Мне лучше умереть»?
3. Что мы можем сделать в нашей группе, чтобы ребята не дошли до этой стадии безнадежности?