

Какой Я, подросток

- ❖ Ранимый
- ❖ Впечатлительный
- ❖ Самокритичный
- ❖ Стремящийся быстрее повзрослеть
- ❖ Нуждающийся во внимании и заботе
- ❖ Зависим от оценок окружающих
- ❖ Ощущаю себя неуклюжим, неловким

У меня

- ❖ Протестующий характер
- ❖ Развивается ответственное отношение к себе, окружающим
- ❖ Бывает частая смена настроения
- ❖ Есть потребность в самоутверждении

Что может послужить причиной суицида

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Как распознать опасность (Признаки депрессии)

- Печальное настроение
- Чувство скуки
- Чувство усталости
- Нарушения сна
- Соматические жалобы
- Неусидчивость, беспокойство
- Фиксация внимания на мелочах
- Чрезмерная эмоциональность
- Замкнутость
- Агрессивное поведение
- Непослушание
- Склонность к бунту
- Злоупотребление алкоголем, наркотиками
- Плохая успеваемость
- Пропуски в школе

Как мне помочь

- Как дела?
- Как ты себя чувствуешь?
- Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?
- Что ты собираешься делать?
- Ты надумал покончить с собой?
- Как бы ты это сделал?
- А что, если ты причинишь себе боль?
- Если на шкале хорошее самочувствие стоит на отметке 0, а желание совершить самоубийство на отметке 10, скажи, на какой отметке твое теперешнее состояние?
- Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше?
- Когда это было? Что случилось?
- На какой отметке шкалы ты был в то время?
- Если бы я попросил тебя пообещать не причинять себе боль, ты смог бы сделать это для меня?
- Что могло бы помешать тебе дать обещание?
- Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом?
- Помогло бы это тебе теперь?
- От кого тебе было бы удобно получить помощь?
- Знают ли твои родители о твоих трудностях сейчас?
- Если бы тебе пришлось пообещать, ты сдержал бы слово?
- Хотел ли бы ты посоветоваться с психологом?



Мы готовы помочь!

Тренинг-центр

Домны Каликовой, 34

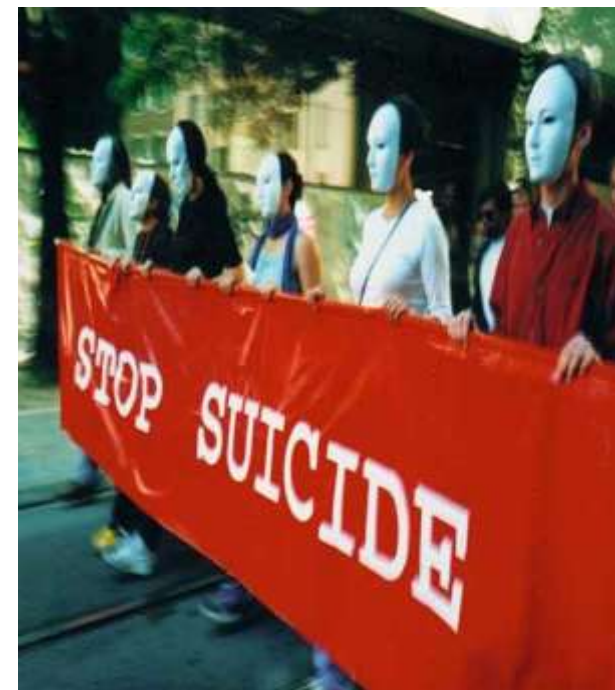
Телефон доверия

8-800-200-122

**анонимно, круглосуточно,
бесплатно**

**Экстренная межведомственная
Служба реагирования «Скорая
социальная помощь» РК, г.
Сыктывкар
8 (8212) 21-11-66**

**Центр психологической помощи
населению города Сыктывкара**



Рука помощи