**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**"ОБЛАСТНАЯ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 5"**

Рабочая ул. 53, г. Магнитогорск, 455048, тел.: 8 (3519) 27-20-02,

Email: mail@opnb5-74.ru, ОКПО: 32516780, ОГРН: 1027402168166, ОКОПФ: 72,

ИНН/КПП: 7445040138/ 745501001

**Меры профилактики аутодеструктивного поведения подростков**

1. **ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА У ПОДРОСТКОВ:**

* Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
* Резкое повышение общего ритма жизни
* Социально-экономическая дестабилизация
* Алкоголизм и наркомания среди родителей
* Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
* Алкоголизм и наркомания среди подростков
* Неуверенность в завтрашнем дне
* Отсутствие морально-этических ценностей
* Потеря смысла жизни
* Низкая самооценка, трудности в самоопределении
* Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
* Безответная влюбленность

1. **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ**:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйтесловом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

1. **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
* Будьте внимательным слушателем
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
* Помогите определить источник психического дискомфорта
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
* Внимательно выслушайте подростка!

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.

Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

1. **ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Внешние факторы:**

1. Среда: нагрузки сверх нормы, напряженный график работы  
2. Отсутствие удовлетворяющей оплаты труда  
3. Дедлайны, отвлекающие факторы: невозможно погрузиться в работу, все время что-то вырывает из процесса  
4. Нелюбимая работа  
5. Рабочие конфликты, нездоровая атмосфера, давление или изоляция в коллективе  
  
**Внутренние факторы:**  
  
1. Гиперответственность: «должен сделать правильно, вовремя, идеально»  
2. Давление авторитета: престижное место работы, ответственность перед рекомендателем  
3. Убеждения: «я должен много работать», «отдохнем на пенсии», «если я буду мало работать, у меня не 4.будет денег, я погибну от голода и нищеты»  
5. Ощущение, что работа это сверхценность, она всегда на первом месте  
6. Долженствования: «я должен быть успешным\выглядеть состоявшимся\доказать кому-то что-то»  
7. Страх подвести  
  
 **5. ТЕСТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ**

Если вы отметили в этом списке больше пяти пунктов, стоит поменять режим работы и отдыха или обратиться за помощью к специалистам.  
  
1. Вы постоянно чувствуете себя уставшим  
2. Не можете сконцентрироваться  
3. Стали хуже работать  
4. Все время чем-то заняты, но нет ощущения пользы от сделанного  
5. Вы постоянно чем-то недовольны, легко раздражаетесь  
6. Вам сложно начать что-то делать  
7. Хуже питаетесь, чаще употребляете алкоголь  
8. Вы перестали заботиться о себе, ухудшилось здоровье

**6. СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Герберт Фрейденбергер вместе с коллегой Гейлом Нортом выделили 11 стадий

выгорания :  
  
1. одержимость в демонстрации своей ценности перед успешными сотрудниками;  
2. неспособность отключиться и отвлечься от работы;  
3. пренебрежение потребностями: беспорядочный сон, нарушение питания, недостаток общения;  
4. отрицание проблем, тревожность, ощущение угрозы и паника;  
5. искажение ценностей, одержимость работой;  
6. нетерпимость к коллегам, цинизм к работе, агрессия;  
7. сокращение активности и социальных взаимодействий, потребность избавиться от стресса, часто с помощью алкоголя, наркотиков;  
8. очевидные изменения в поведении, беспокоящие друзей и семью;  
9. деперсонализация: человек перестает видеть ценность в себе и окружающих, не воспринимает свои потребности;  
10. ощущение внутренней пустоты; возможны попытки ее заполнить с помощью переедания, секса, алкоголя или наркотиков;  
11. депрессия и синдром выгорания: чувство потерянности и неуверенности, истощения, ощущение мрачности будущего; может включать полный психический и физический коллапс; на этой стадии может потребоваться медицинская помощь.

**7. ПРИЧИНЫ БЕССОННИЦЫ**

* сильный стресс и хроническая перегрузка нервной системы;
* хронические боли любой локализации;
* нарушения сердечного ритма;
* гипертиреоз (повышенное количество гормонов щитовидной железы в крови);
* изжога;
* значительное физическое переутомление;
* синдром беспокойных ног;
* гормональные перестройки организма (период полового созревания, беременность, менопауза);
* психические нарушения и заболевания: депрессия, шизофрения, СДВГ и т.п.;
* прием некоторых лекарственных средств (психостимуляторы);
* наркомания, алкоголизм;
* злоупотребление кофе;
* ночное апноэ (нарушения дыхания в лежачем положении на фоне избыточной массы тела, искривленной носовой перегородки и других причин);
* периодическая работа в ночную смену;
* резкая смена часовых поясов.

**8. ПРОФИЛАКТИКА БЕССОННИЦЫ.**

Профилактика бессонницы включает в себя комплекс мероприятий, направленных на облегчение засыпания. Чтобы они были эффективными, необходимо соблюдать гигиену сна:

* стараться отправляться в постель в одно и то же время;
* исключить просмотр телевизора и использование гаджетов за 30-60 минут до сна;
* хорошо проветривать спальню, обеспечить доступ свежего воздуха;
* при необходимости затемнять помещение;
* за час до сна прогуливаться на свежем воздухе; полноценные занятия спортом лучше перенести на первую половину дня, поскольку они обладают возбуждающим эффектом;
* исключить тяжелую пищу в вечернее время суток, а также минимизировать употребление кофе и крепкого чая во второй половине дня;
* перед сном принимать душ или теплую ванну, слушать расслабляющую музыку;
* минимизировать (а лучше исключить) курение и употребление спиртных напитков.

Дополнительно расслабить организм помогут:

* ароматерапия: эфирные масла мелиссы, ромашки, лаванды, иланг-иланга обладают успокаивающим действием; можно использовать аромалампу или добавить несколько капель масла в воду для ванны;
* массаж: легкий массаж стоп, разминание головы и шеи при отсутствии противопоказаний помогут снять нервное напряжение, накопившееся в течение дня;
* травяные чаи и отвары: сборы с добавлением мяты, мелисы, ромашки, хмеля, валерианы и других седативных трав принимаются в виде настоя или отвара за полчаса до сна;
* медитация, йога, дыхательная гимнастика: способствуют расслаблению и избавлению от излишней тревожности.

**9. ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ**

**1. Эмоциональные.**  
Подавленное настроение, нарушение активности, снижение интереса к жизни, [**бессонница**](https://medikom.ua/ru/kak-izbavitsya-ot-bessonnicy-prichiny-i-lechenie/)или гиперсомния, психомоторное возбуждение или заторможенность, усталость, потеря энергии, повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве, попытки самоубийства, низкая самооценка, нарушение концентрации внимания, сложность в принятии решений, безнадежность.

**2. Физиологические.**  
Когнитивные, психомоторные и другие типы дисфункций, повышенная утомляемость, снижение полового влечения, потеря интереса или удовольствия от деятельности, ранее приносящей радость, нарушения сна, снижение или усиление аппетита, боли в теле, запоры.

**3. Поведенческие.**  
Беспокойство, напряженность, нервозность, раздражительность, гнев, колебания настроения, приступы грусти, плаксивости, обострение межличностных конфликтов, пассивность, склонность к уединению, отказ от прежних увлечений, тяга к алкоголю и психотропным веществам.

**4. Мыслительные.**  
Невозможность сосредоточиться, принять решение, замедление мышления, пессимизм.

**10. СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ ДЕЛЯТСЯ НА ОСНОВНЫЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ**

Основными являются:

* ухудшение настроения без внешних причин на протяжении не менее двух недель;
* повышенная утомляемость на протяжении не менее месяца;
* стойкая потеря интереса от любимой деятельности.

### К дополнительным симптомам депрессии относят:

* пессимизм;
* суицидальные мысли;
* чувство угнетенности, приступы страха или вины;
* падение самооценки;
* любые нарушения сна и аппетита.

Наличие у пациента двух основных и трех дополнительных симптомов депрессии позволяет поставить соответствующий диагноз.

**11. ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ**

В лечении депрессии большую роль играет поддержка родных и друзей. Они должны избегать критики в адрес больного, предлагать ему совместные занятия. Если больной им доверяет, то стоит говорить о его состоянии, делая акцент на том, что его состояние временное, и лечение обязательно даст положительный эффект.

Так как некоторые виды депрессии дают рецидивы, важно знать приемы для их предотвращения. Профилактика депрессии — это простые действия, которые дают отличный результат. Врачи советуют:

* сон не менее 8 часов, обязательно ложиться до полуночи;
* диету с достаточным количеством жирных кислот омега-3;
* достаточную физическую активность;
* общение с друзьями, с людьми, настроенными позитивно;
* очень желательно получение психотерапевтической помощи;
* максимальное использование светлого времени суток, при необходимости светотерапия.

**12. ПРИ3НАКИ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ**

* **Женщина все время печальна**. Печаль может выражаться по-разному: она часто плачет, волнуется, говорит, что ей не удается роль матери, жалуется на потерю интереса к жизни. Она непривычно гневная или, наоборот, слишком равнодушная.
* **Ей не удается отдохнуть**. Отдохнуть с новорожденным вообще трудновато, но бывает, что женщина не может выспаться, даже если удалось поспать больше традиционных восьми часов. Постоянное ощущение усталости, от которой не помогает ни сон, ни ванна, ни разговор с приятным человеком, — повод задуматься.
* **Она не радуется тому, что раньше доставляло ей удовольствие**. Это называется ангедония: человек в депрессии чаще всего не способен искренне смеяться, отвлекаться на что-то традиционно «хорошее» и любить жизнь.
* **Она не хочет общаться** с семьей или друзьями.
* **Она плохо спит**. Это физиологический симптом, который сопровождает большинство депрессивных состояний. Функционировать без сна и с кричащим младенцем — подвиг, который редко кому удается.
* **У нее изменился аппетит**: она ест либо непривычно мало, либо очень много. Это второй физиологический симптом, который легко заметить и важно не пропустить.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**По возникшим вопросам Вы можете связаться с психологической помощью на базе ГБУЗ «ОПНБ № 5»**

**(ул. Рабочая, 53)**

**Тел.: +7 (3519) 27-20-55**

**Детско-подростковый психоневрологический диспансер**

**(ДППД, ул. Грязнова, 30):**

**Тел.: +7 (3519) 40-45-74**