

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Причины суицида

В детском и подростковом возрасте причины суицидов следующие:

1) *Несформированное понимание смерти.*

В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет;

2) *Отсутствие идеологии в обществе.*

Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии;

3) *Ранняя половая жизнь*, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения;

4) *Дисгармония в семье*;

5) *Саморазрушающее поведение* (алкоголизм, наркомания, криминализация общества);

6) В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с *реакцией протеста*, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения;

7) Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

Подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные состояния, не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно "нормальных" людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством. С особой

бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

Предостерегающие признаки:

СЛОВЕСНЫЕ (он или она может):

1. Прямо или явно говорить о смерти: - я собираюсь умереть; - я не могу так жить.
2. Косвенно намекать о своем намерении: - я больше не буду проблемой; - ничто больше не имеет значения; - тебе больше не придется волноваться.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личностную ценность, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: - в еде (слишком много или мало есть); - во сне (слишком мало или много спать); - во внешнем виде (стать очень неряшливым); - в учебных привычках (пропускать занятия, не выполнять домашние задания, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном состоянии, замкнуться от друзей и семьи; - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.

СИТУАТИВНЫЕ:

1. Быть социально изолированным.
2. Жить в нестабильном окружении.
3. Ощущать свою отверженность или стать жертвой насилия – физического, сексуального, эмоционального.
4. Иметь повышенную склонность к самоубийству в силу того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, родственников.
5. Предпринимать раньше попытки самоубийства.
6. Перенести серьезную потерю (смерть, развод).
7. Быть очень критически настроенным по отношению к себе.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. **Внимательно выслушайте подростка.** В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. **Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.** Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. **Оцените глубину эмоционального кризиса.** Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.** Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. **Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.** Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Если Вы слышите: "Ненавижу всех!!!" , то обязательно скажите: "Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом".

Нельзя говорить: "Когда я был в твоём возрасте ... Да ты просто несешь чушь !".

Если Вы слышите: «Все безнадежно и бессмысленно», то обязательно скажите: «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить».

Нельзя говорить: "Подумай о тех, кому хуже чем тебе".

Если Вы слышите: "Всем было бы лучше без меня!", то обязательно скажите: «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом».

Нельзя говорить: «Не говори глупостей. Поговорим о другом».

Если Вы слышите: «Вы не понимаете меня!», то обязательно скажите: «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

Нельзя говорить: "Где уж мне тебя понять !".

Если Вы слышите: «Я совершил ужасный поступок», то обязательно скажите: «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом».

Нельзя говорить: «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!».

Если Вы слышите: «У меня никогда ничего не получается», то обязательно скажите: «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».

Нельзя говорить: «Не получается – значит, не старался!».

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Родители должны всегда помнить: любые переживания и тревоги детей, любое поведение не должны оставаться без их чуткого внимания и помощи.