

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА У ПОДРОСТКОВ

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.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети и подростки вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности подростка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям,
- снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в колледже, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

КОГДА У ПОДРОСТКА ЕСТЬ ПРИЗНАКИ ПОВЕДЕНИЯ ГОТОВНОСТИ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД:

Что делать родителям? Как помочь?

Если вы заметили у подростка 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 подростком действия. Как Вам себя вести?

- 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.
- Оцените серьезность намерений и чувств подростка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
- 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.
- 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 находится в состоянии глубокой депрессии.
- 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.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать подростку, 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!
ОБРАЩЕНИЕ К ПСИХОЛОГУ НЕ ОЗНАЧАЕТ КЛЕЙМА НА ПСИХИЧЕСКОЙ
НЕПОЛНОЦЕННОСТИ ТАК ЖЕ, И НЕ ОЗНАЧАЕТ ПОСТАНОВКИ НА УЧЁТ**

**НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ЧТО БОЛЕЕ ВСЕГО ВОСПРИИМЧИВЫ/СКЛОННЫ
К СУИЦИДУ ПОДРОСТКИ, У КОТОРЫХ ПРИСУТСТВУЮТ СЛЕДУЮЩИЕ
ФАКТОРЫ:**

- ранние попытки к суициду;
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- суициды в семье или в окружении друзей;
- алкоголизм;
- хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;
- аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;
- хронические или смертельные болезни;
- тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;
- семейные проблемы,
- психические заболевания, а именно: депрессия;

- невроты, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;
- маниакально-депрессивный психоз;
- шизофрения.

У ПОДРОСТКА, ГОТОВЯЩЕГОСЯ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД, СУЩЕСТВУЮТ ПРИЗНАКИ ПОВЕДЕНИЯ:

Эмоциональные нарушения:

- потеря аппетита или наоборот - импульсивное обжорство;
- бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

ВНИМАНИЕ! Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, проявляясь в тревоге и унынии. Можно не осознать её начала.

Признаки депрессии у подростков:

- печальное настроение, потеря энергии;
- внешние проявление печали;
- нарушение сна;
- соматические жалобы;
- изменение аппетита или веса;
- ухудшение успеваемости, снижение интереса к обучению;
- страх неудачи;
- чувство неполноценности;
- самообман - негативная самооценка;
- чувство незаслуженной отвергнутости;
- чрезмерная самокритичность;
- сниженная социализация, замкнутость;
- агрессивное поведение.

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ, ПОКУШАЮЩИХСЯ НА СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ, ЭТО ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ, ТВОРЧЕСКИ ОДАРЁННЫЕ ЛИЧНОСТИ, ПРОСТО ОКАЗАВШИЕСЯ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ.

СПАСТИ ПОДРОСТКА ОТ ОДИНОЧЕСТВА МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ!

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

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
Ненавижу всех	Чувствую, что то-то происходит. Давай поговорим об этом.	Когда я был в твоём возрасте... Ты просто несёшь чушь...
Все безнадежно и бессмысленно	Чувствую, что ты подавлен. Иногда так все чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить	Подумай о тех, кому хуже, чем тебе.
Всем было бы лучше без меня	Ты много значишь для меня (нас). Меня беспокоят твои проблемы. Давай поговорим об этом.	Не говори глупостей. Поговорим о другом.
Вы не понимаете меня	Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я, действительно, хочу тебя понять.	Где уж мне (нам) тебя понять!
Я совершил ужасный поступок	Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом.	И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!
У меня никогда ничего не получается	Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай подумаем, как это изменить.	Не получается – значит, не старался!

**РОДИТЕЛИ!
БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ:
СУЖДЕНИЕ, ЧТО ЛЮДИ,
РЕШИВШИЕСЯ НА СУИЦИД,
НИКОМУ НЕ ГОВОРЯТ О СВОИХ НАМЕРЕНИЯХ, НЕВЕРНО!
НЕ ТЕРЯЙТЕ КОНТАКТ С ВАШИМ РЕБЁНКОМ!**

**РОДИТЕЛИ!
ЗНАЙТЕ!
БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ, ПОКУШАЮЩИХСЯ НА СВОЮ ЖИЗНЬ,
ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ,
ПРОСТО ОКАЗАВШИЕСЯ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ.
СПАСТИ ПОДРОСТКА ОТ ОДИНОЧЕСТВА МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ!**

**РОДИТЕЛИ!
ПОМНИТЕ:
ОБРАЩЕНИЕ К ПСИХОЛОГУ - НЕ ОЗНАЧАЕТ
КЛЕЙМА ПСИХИЧЕСКОЙ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ, КАК И НЕ
ОЗНАЧАЕТ ПОСТАНОВКИ НА УЧЁТ!**