

памятка для родителей

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО СУИЦИДА

- видеть риски
- слышать
- действовать



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО СУИЦИДА

Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире.

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния.

Печальная статистика случаев появляется, когда дети достигают возраста 11 лет. Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст (15–19 лет). Многие специалисты даже считают, что суициды – это типичная реакция подростков на кризисные ситуации в их жизни.

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.

Факторы, повышающие риск подросткового суицида

Особенности личности самого подростка и его поведения

- нестабильность настроения
- агрессивное и асоциальное поведение
- склонность к демонстративному поведению
- чрезмерная импульсивность, раздражительность
- недостаточная способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди сверстников и т.д.)
- неспособность адекватной оценки действительности
- тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»
- идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности
- легко возникающее чувство разочарования
- тревога и подавленность
- чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая родителей
- проблемы сексуальной ориентации
- сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками

Особенности семьи, в которой воспитывается подросток

- самоубийства и суицидальные попытки в семье
- психические расстройства у родителей
- развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть
- злоупотребление алкоголем, наркомания или другие виды асоциального поведения у членов семьи
- насилие в семье (включая физическое, сексуальное, экономическое и пр.)
- недостаток внимания и заботы о детях в семье
- конфликтные отношения между членами семьи
- неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем
- чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей
- высокий уровень агрессии в семье
- излишняя авторитарность родителей/опекунов
- отсутствие гибкости в поведении членов семьи
- недостаток у родителей/опекунов времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребенка, их неспособность к своевременному обнаружению проявлений стресса

Психотравмирующие события, произошедшие в жизни ребенка

- ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые (при этом с объективной позиции они таковыми могут не являться)
- неприятности в семье; смерть любимого или другого значимого человека; разрыв отношений с любимым человеком; разлука с друзьями, любимой девушкой/парнем, одноклассниками и др.
- межличностные конфликты или потери; запугивание, издевательства со стороны сверстников; длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы; давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего связанное с подражанием саморазрушительному поведению других
- наличие суицидальной попытки у подростка или у кого-либо из значимого окружения
- проблемы с дисциплиной и законом
- разочарование успехами в школе, серьезные трудности в учебе; высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзамены)
- тяжелое финансовое положение
- нежелательная беременность (причем травмирующим переживанием может являться не сама беременность, а отношение к происходящему родителей, родственников, неблагоприятная семейная обстановка)
- аборт и его последствия
- серьезная физическая болезнь

Тема смерти, суицида часто романтизируется и идеализируется в подростковой культуре.



За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Что делать? Как помочь?

В о - п е р в ы х, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во - вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В - третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

В - четвертых, не бойтесь обращаться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту. 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!

Чего НЕ делать?

- Не осуждать ребенка ни вербально, ни невербально.
- Не упрекать ребенка в способе мыслей или поведения.
- Не критиковать, не спорить, не насмехаться над ним, не провоцировать, не бросать вызов. Относиться к угрозам серьезно.
- Не преуменьшать, не обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает.
- Не впадать в панику, не показывать страх. Если мы не знаем, как действовать, мы точно можем по крайней мере спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.
- Стараться не использовать аргументы вроде «ты сделаешь очень больно своему брату, родителям», если мы не знаем точно, каковы сейчас отношения с этим людьми, поскольку бывает так, что именно этого подросток хочет добиться. Нужно подчеркивать в позитивном ключе важность его для нас и других людей, особенно если мы владеем информацией о том, кто именно ему дорог.



| Если вы слышите | Обязательно скажите | Запрещено говорить |
|--|---|--|
| «Ненавижу всех...» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом». | «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно». | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить». | « Да ладно тебе, это нормально, все пройдет! » «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе». |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом». | « Как ты можешь говорить такое? » «Не говори глупостей. Поговорим о другом». |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять». | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом». | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается». | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить». | «Не получается – значит не старался!». |

- **СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ**
Единый круглосуточный общероссийский детский телефон
доверия для детей, подростков и их родителей
8-800-200-01-22