

Памятка родителям по профилактике детского суицида

Пусть
в твоей жизни
не будет
чёрных
полос!



Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

- 1) Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- 2) Появление у ребёнка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- 3) Попытки ребёнка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребёнка.
- 4) Разговоры и размышления ребёнка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребёнка в обратном.
- 5) Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребёнок.
- 6) Тщательно маскируемые попытки ребёнка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- 7) Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

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

- Для ребёнка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.
- Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»
- Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
- Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
- Не старайтесь шокировать или угрожать ребёнку, говоря «пойди и сделай это».

Самое главное — покажите своему ребёнку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

Ежегодно в результате самоубийства погибает около 3000 детей и подростков. Пик приходится на возраст 14-17 лет.

Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. **Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.** Ни один ребёнок не решит уйти из жизни и воплотит своё решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребёнка не один день, и даже не неделю. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:

- ✓ снижение успеваемости;
- ✓ ограничение общения;
- ✓ снижение уровня интересов;
- ✓ подавленное настроение;
- ✓ проявление раздражительности, угрюмости;
- ✓ потеря аппетита или чрезмерное обжорство;
- ✓ бессонница;
- ✓ суицидальные высказывания, угрозы суицида;
- ✓ приведение своих дел в порядок;
- ✓ прощание с друзьями и выражение благодарности.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку

зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причина суицида может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – напросто не обратил бы на неё особого внимания. Для ребёнка же она глобальна.



Возможными мотивами самоубийства могут быть:

- ✓ переживание обиды, одиночества, отчуждённости, невозможность быть понятым;
- ✓ действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделённая любовь, ревность;
- ✓ переживания, связанные со смертью, разводом или уходом из семьи родителей;
- ✓ чувство вины, стыда, оскорблённое самолюбие, угрызение совести, недовольство собой;
- ✓ боязнь позора, насмешек, нежелательная беременность, любовные неудачи;
- ✓ страх наказания, нежелание принести извинения;

- ✓ чувство мести, злобы, угроза, вымогательство;
- ✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации;
- ✓ сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, относятся конфликт, психотравмирующая ситуация.

К внутренним факторам относятся:

- ✓ чувство одиночества;
- ✓ беспомощности;
- ✓ неверие в свои силы и возможности;
- ✓ комплекс неполноценности;
- ✓ тяжелые болезни, инвалидность;
- ✓ реальные или мнимые неудачи;
- ✓ депрессия.

Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребёнка.

