

Памятка для родителей

Как предотвратить суицид у детей и подростков

Детский суицид практически всегда можно предотвратить: для этого необходимо чувствовать своего ребенка, слышать его, вовремя заметить тревожные сигналы.

ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- Боязнь позора, насмешек или унижения;
- Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться;
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.



ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

- ***Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.***

Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг.

- ***Принимайте ребенка как личность.***

Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижаящегося, несносного.

- ***Будьте собеседником.***

Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

- ***Оцените степень риска, критичности ситуации.***

Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться. Постарайтесь выяснить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Несомненно, то, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.

- ***Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации.***

Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе), постоянно находитесь рядом с ним. Подготовьте себя и ребенка к тому, что если ситуация будет ухудшаться, необходимо будет обратиться за помощью к специалистам системы здравоохранения (вызвать скорую медицинскую помощь, обратиться в кризисный центр. Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая ситуация миновала.

- ***Обратитесь за помощью к специалистам.***

Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать психолог центра, семейный психотерапевт, священник (при условии искренней веры ребенка), специалист детского телефона доверия. Если психолог, психотерапевт рекомендует обратиться за помощью в медицинское учреждение (например, психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным. Если Вы почувствовали, что в семье начинается шантаж угрозой самоубийства, то обращаться к специалистам надо незамедлительно.