# Памятка и рекомендации родителям по профилактике суицидального поведения

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно? Чаще всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью. Практика показывает, что покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей.

Привести к суициду могут экономические проблемы в семье, безнадёжность, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

Тяжёлые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая может привести к возникновению суицидальных намерений. Хотя, обратите внимание, что депрессивная модель мира подростка часто формируется на основе семейных ценностей. Для ребенка любого возраста определяющую роль играет ситуация в семье, то есть то состояние, в котором пребывают родители, и те взаимоотношения, которые возникают внутри семьи.

Суицидальное поведение - это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей.

Итак, подростковая депрессия. Данное состояние может проявляться в виде следующих симптомов: потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие, изменение аппетита и веса, потеря энергии, изменение продолжительности сна, активности, мысли о смерти, суицидальные намерения или попытки, снижение успеваемости или изменение отношения к школе, соматические жалобы, агрессивность.

Также причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождаемая печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть её за повышенной вниманием активностью, чрезмерным К мелочам ИЛИ вызывающим поведением - правонарушениями, употреблением ПАВ, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю.

Многим, склонным к самоубийству подросткам свойственны высокая

внушаемость и стремление к подражанию. Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Эти дети должны наблюдаться у специалиста - психиатра. Нередко совершаются попытки суицида без тяжелых медицинских последствий. Подростки и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то внимание, или кого-то наказать, демонстрируя суицидальные намерения. Ho демонстрации нередко бывают К несчастью, такие переигранными.

## Особенности подросткового суицида:

- суициду могут предшествовать непродолжительные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе). Конфликт воспринимается подростком как крайне травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- или наоборот, суицидальный поступок воспринимается подростком в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
- суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём нет продуманности, взвешенности;
- средства самоубийства выбираются неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.);
- у подростков не сформировано понимание смерти. В их понимании смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.

Хочу обратить ваше внимание на следующий момент: если человек серьёзно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

# Поведенческие признаки:

- 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- 2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
- в еде есть слишком мало или слишком много;

- во сне спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде стать неряшливым;
- в школьных привычках пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.
- 3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

- 1.Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- 2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- 3. Много шутить на тему самоубийства.
- 4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

## Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

- 1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- 2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм личная или семейная проблема);
- 3. Ощущает себя жертвой насилия физического, сексуального или эмоционального.
- 4. Предпринимал раньше попытки суицида.
- 5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- 6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- 7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если вы обратили внимание на то, что человек проговаривает, или во внешнем виде проявляет те признаки, о которых говорилось выше, нужно обязательно побеседовать с ним, скорее всего у него есть проблемы, разрешить которые он не в состоянии. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

#### по профилактике суицидального поведения подростков

- 1. Родителям важно беседовать со своими детьми, интересоваться не только отметками в школе.
- 2. Необходимо создать благоприятный климат общения в семье.
- 3. Взрослому важно помнить, что проектировать надо будущее ребёнка вместе с ним, а не своё собственное будущее.
- 4. Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их.
- 5. Учите ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».
- 6. Прививайте навыки общения ребёнку.
- 7. Воспитывайте у ребёнка привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах.
- 8. Чаще объединяйтесь с ребёнком в каком-то деле, пусть и незначительном. Для ребёнка важна солидарность, сопричастность с взрослым.
- 9. Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребёнка.
- 10. Не запаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.
- 11. Не иронизируйте над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.
- 12. Не раздражайте подростка постоянными нотациями, указаниями, нравоучениями, они раздражают и обижают детей.
- 13. Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряжённой с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов.
- 14. Доведите до сведения ребёнка информацию о возможностях детского телефона доверия.
- 15. Превентивная мера суицида любовь. Приязнь. Подросток должен знать: пусть все осудят, весь мир, но я домой прихожу, и меня любят.
  - Это даёт желание жить.
- 16. Помните, что каждый ребёнок особенный. У каждого ребёнка есть определённые способности. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.