

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- **Суицид** (от лат. sui— себя, caedo — убивать, уничтожать) – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).
- **Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности, выражающейся в мыслях, намерениях, высказываниях, угрозах, попытках, покушениях.

Принято различать следующие **формы суицидального поведения**: *суицидальные мысли (тенденции), суицидальные попытки и завершенные суициды.*

- Под *суицидальными мыслями* понимают мысли о смерти, суициде или серьезном самоповреждении.
- Термин *суицидальная попытка* обозначает попытку нанести повреждение самому себе или совершить самоубийство, не закончившуюся летальным исходом.
- Под *завершенным суицидом* понимают смерть от нанесенных самому себе повреждений.
- **Миф 1. Подросток, рассуждающий о самоубийстве, не может его совершить**  
Вопреки сложившемуся мнению, один из самых тревожных знаков вероятного суицида – *постоянные или эпизодические рассуждения о собственной смерти.* Подростка, угрожающего покончить с собой, следует воспринимать более чем всерьез и успеть оказать ему помощь, в которой он нуждается.

- **Миф 2. Информированность подростка о суициде влечет за собой возникновение у него новых идей о том, каким образом можно покончить с собой и в итоге увеличивает количество самоубийств**  
Если информация о суициде подается тонко и деликатно, она не травмирует подростка и не вызывает у него желания убить себя.

- **Миф 3. Если подросток решил покончить с собой, его уже не остановить**  
*Если вовремя заметить тревожные признаки готовящегося самоубийства, его можно предотвратить.*

Причины суицида у детей и подростков

### Потери

1. Разрыв романтических отношений
2. Смерть любимого, близкого человека, смерть кумира
3. Потеря "лица"
4. Развод родителей
5. Смерть домашнего животного

### Давления

1. Давление в школе (подчинение школьным правилам, вынужденное активное участие в школьной жизни и др.).
2. Давление со стороны сверстников (стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; музыкальные пристрастия и др.)
3. Давление родителей (разногласия между родителями и детьми в вопросах о выборе друзей, одежды, учебного заведения и др.).

### Низкая самооценка

1. Физическая непривлекательность
2. Второсортность

Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то..

3. Неуспешность в учебе

4. Ранняя половая жизнь и неудачный опыт на этой почве.

### Недостаток общения

### Бесперспективность и безнадежность (пессимистичный взгляд на будущее)

### Депрессия и пр.

### Кто подвержен суициду?

- Дети и подростки, у которых была предыдущая (незаконченная) попытка суицида;
- дети и подростки, в поведении которых отслеживаются суицидальные угрозы (прямые или завуалированные), тенденция к самоповреждению (аутоагрессия);
- дети и подростки, у которых были суициды в семье;
- дети и подростки, страдающие алкоголизмом, употреблением наркотиков и токсических препаратов, хроническими (тяжёлыми) или смертельными заболеваниями;
- дети и подростки, пережившие тяжёлые утраты (родителя, друга и др.), особенно в первый год после потери;
- семейные проблемы: конфликты с родителями, уход из семьи, развод.

## Признаки суицидального поведения

- Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

### Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем 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"; «Вам больше не придется обо мне волноваться".

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### 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; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### 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.**

### **Антисуицидальные факторы личности**

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- наличие жизненных ценностей, целей, планов;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства;
- умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении.

**Уважаемые родители, если вы заметили признаки суицидального поведения у вашего ребёнка, следующие советы помогут вам изменить ситуацию.**

1. **Внимательно выслушайте ребёнка.**
2. **Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.**
3. **Оцените глубину эмоционального кризиса.**
4. **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам вашего ребёнка.**
5. **Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.**

**Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о склонности подростка к самоубийству и определить степень риска в данной ситуации:**

- **Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?** (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)
  - **Ты думал (-а) когда-нибудь о самоубийстве?**
  - **Каким образом ты собираешься это сделать?** (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).
- **Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям.**
- **Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.**
- **Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.**

- **Оцените его внутренние резервы.** Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.
- **Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи:** друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). **В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.**
- **Не отталкивайте ребёнка, если он решил разделить с Вами свои проблемы,** даже если Вы потрясены сложившейся ситуацией.
- **Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать.**
- **Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.**
- **Говорите с ребёнком искренне.** Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- **Постарайтесь узнать, есть ли у него план суицидальных действий.** Конкретный план - знак реальной опасности.
- **Не предлагайте упрощенных решений** типа "Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше".
- **Покажите ребёнку, что хотите поговорить с ним о его чувствах, что Вы не будете осуждать его за эти чувства.**

Телефон доверия для детей, подростков, родителей, педагогов

8 – 800 – 2000 – 122 (круглосуточно)

28 - 40- 45 (пн.-пт.: 8.30-16.00)

Педагог-психолог

35-20-29