

Памятка родителям по профилактике суицида

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители.

Суицид - намеренное умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмыслиности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- 1.Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- 2.Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- 3.Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- 4.Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова,
- 5.Беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- 6.Внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- 7.Плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- 8.Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- 9.Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- 10.Безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- 11.Самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.
12. В рисунках прослеживается символика, популярная в «группах смерти»: киты, абочки, единороги.
- 13.Состоит в группах, содержащих названия: "Киты плывут вверх", "Разбуди меня в 4.20", f57, f58, "Тихий дом", "Рина ", "Ну я пока", "Море китов", "50 дней до моего...", хэш теги: дом китов, млечный путь, 150звёзд, ff33, d28, хочу в игру.
- 14.Закрыт доступ к подробной информации. В переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы "разбуди меня в 4.20", "я в игре".
- 15.ОПАСНО, если на стене в социальных сетях появляются цифры, начиная от 50 и меньше.
- 16.Переписывается в мессенджерах (Viber, WhatsApp) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним

по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершающего ребенка действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно но только любовью.

| Если вы слышите | Обязательно скажите | Запрещено говорить |
|---------------------------------------|--|---|
| «Ненавижу всех...» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем 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» | «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» | «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!» |

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

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределены.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая

свои проблемы, но в то же время находится в состоянии глубокой депрессии. 5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

1. Будьте уверены, что вы в состоянии помочь, будьте терпеливы;
3. Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
4. Не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
5. Не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;

Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, 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 беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

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

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Опасные ситуации, требующие особого внимания к подростку

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность

Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков - это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту: врачу-психиатру, психологу самостоятельно или с ребенком. Воспользуйтесь услугами «Телефонов доверия»:

Для взрослых: 8(863)2234141.

Для детей 88002000122.