

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!



**Памятка родителям
по профилактике суицида
среди подростков**



Подготовила педагог – психолог:
Н.В. Амелина

2018 г.



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 бессмысленности 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, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. Внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. Плохое поведение в учебном заведении, прогулы, нарушения дисциплины;
7. Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
8. Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
9. Безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
10. Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
11. Самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
12. Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

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. Попробуйте 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» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

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 неопределенны.

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 находиться 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.

| <i>Если Вы слышите</i> | <i>Обязательно скажите</i> | <i>Запрещено говорить</i> |
|---------------------------------------|--|--|
| «Ненавижу всех...» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоём 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!» |

Поведенческие маркеры:

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).
- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий.

- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.

- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими

- Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные маркеры (высказывания ребенка):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».

- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).

- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).

- Прощания.

- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», и т. п.)