

Памятка для родителей

по профилактике ранних проявлений суицидального поведения несовершеннолетних

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Виды суицидов:

Истинный суицид. Истинное самоубийство подразумевает безоговорочное принятие решения индивидуумом прекратить жизнь, проведение предварительных подготовительных мероприятий и составление четкого плана.

Демонстративный суицид. Совершается при кратковременном, спонтанном, внезапно наступившем состоянии интенсивного аффекта. Зачастую попытки самоубийства не с целью прервать жизнь, а руководствуясь намерением привлечь внимание окружающих к себе.

Косвенный суицид. Человек сознательно выбирает суицидально обусловленное поведение. Модель поведения, которая не может привести к немедленной кончине, однако все деяния субъекта сопровождаются высокой вероятностью летального исхода. К скрытому суициду можно причислить наличие у человека пагубных пристрастий: алкоголизма и наркомании.

Тревожные сигналы

- Прямое или косвенное выражение желания умереть или убить себя;
- Повышенный интерес к теме смерти (музыка, фильмы, книги, игры, с присутствием суицидального контента);
- Рискованное поведение;
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата любого интереса, желание уединиться, отдаление от близких людей);
- Изменение эмоционального фона (подавленное состояние, раздражительность и пр.)
- Снижение успеваемости, прогулы, нарушение дисциплины.

Тревожные ситуации

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений;
- Отвержение сверстниками, травля;
- Личная неудача (неуспешность в значимом деле, проигрыш в конкурсе и пр.);
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и пр.);
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы).

Что делать?

- Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему;
- Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником;
- Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора;
- Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому психологу или детскому психиатру, так как такое обращение не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности, но поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка.

Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.



Что делать? Как помочь?

Если Вы слышите...	Обязательно скажите...	Запрещено говорить...
«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 твоё 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 ребенка к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- 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.
- 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, незамедлительно обратитесь за помощью к специалисту (психиатр, психолог и т.д.)
- 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.

ГБУ РК "Центр "Радость"

Мы находимся по адресу: г. Абакан, ул. Белоярская, 60 тел. (8-3902) 358-552, 358-814
 Часы работы: понедельник—пятница: 8:30-17:30
 Наш сайт: <http://zentr-radost.ucoz.ru/>
 E-mail: rgoy-zhentr@yandex.ru
 Часы общественной детской приемной: понедельник-пятница: 16:00 -18:00
 тел.: (8-390) 358-552