Памятка родителям по профилактике детского суицида

Часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками…

Суицид – это умышленное лишение себя жизни. Мысли о самоубийстве, соответствующие высказывания, угрозы, намерения и попытки покончить с собой называются суицидальными.
Детский суицид чаще является средством ухода от безвыходной ситуации для них, а не целью завершить жизнь, умереть.
Основной причиной, причиной подобных мыслей может быть неумение подростка справляться с жизненными трудностями. Они воспринимают суицид, как способ решения различных проблем, а не как средство разрушения собственной жизни.

Черты подросткового суицида:

• Суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжелые конфликты (в семье, школе, группе сверстников…)
• Конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию всех событий
• Суицидальный поступок они воспринимают, как романтически-героический поступок
• Суицидальное поведение демонстративно
• Суицидальное поведение регулируется аффектом

Когда близким стоит быть особо внимательными?

Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:
Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями.
У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет.
Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи.
Все эти признаки являются тревожными симптомами. Часто это свидетельствует о том, что подросток уже все решил и теперь планирует и выбирает время.

Как уберечь?

Если вы чувствуете близкую опасность — отложите все дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет. Если вы думаете, что вы сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.
- Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.
- Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении с ним, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»
- Оцените серьезность намерений и чувств, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у вашего ребенка план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
- Не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это.

Самое главное — покажите своему подростку, 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.