

Рекомендации родителям по профилактике детского суицида

Уважаемые родители!

По данным Роспотребнадзора, за последние годы количество детских суицидов и попыток самоубийств увеличилось на 35-37%. Статистика говорит о том, что причиной трагедии служат в основном конфликты с родителями, со сверстниками, неразделенная любовь.

Суицид – это осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Основные зафиксированные мотивы детских суицидов:

- ✓ проблемы в семье, конфликты с самыми близкими - родителями;
- ✓ неразделенная любовь;
- ✓ разлад межличностных отношений с ровесниками;
- ✓ разрыв отношений с любимым человеком либо его смерть;
- ✓ проблемы с законом, дисциплиной;
- ✓ разочарованность школьными успехами;
- ✓ давление, оказываемое группой ровесников, прежде всего связанное с повторением поведения других;
- ✓ длительное нахождение в роли жертвы;
- ✓ завышенные требования в школе к экзаменам;
- ✓ денежные трудности;
- ✓ нежелательная беременность, аборт, его последствия;
- ✓ серьезные физические заболевания;
- ✓ чрезвычайные катастрофы и внешние ситуации.

К «группе риска» относятся подростки:

- ✓ имеющие предыдущую (незаконченную) попытку суицида;
- ✓ демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- ✓ имеющие тенденции к самоповреждению;
- ✓ имеющие зависимое или криминальное поведение;
- ✓ имеющие затяжное депрессивное состояние;
- ✓ имеющие нарушения в межличностных сфере, «одиночки»;
- ✓ подвергшие «буллингу», «кибербуллингу»;
- ✓ переживающие тяжелые утраты;
- ✓ имеющие в роду суицидальное поведение и суициды;
- ✓ имеющие выраженные семейные проблемы.

Установлено, что лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить с собой, в остальных 90% - это «крик о помощи».

Два самых распространённых мифа о суициде звучат так:

«Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для их предотвращения»

«Если человек говорит о самоубийстве, он его не совершит»

Обычно самоубийства не возникают непредсказуемо. Очень важно знать признаки готовящегося самоубийства.

Вербальные	Поведенческие
Прямо и явно сообщает о смерти («Ненавижу жизнь»)	Приводит свои дела в порядок
Косвенно намекает о своём намерении («Я больше не буду для вас проблемой»)	Раздаёт вещи, имеющие большую личную ценность
Угрожает/ шантажирует, что сделает суицид	Демонстрирует радикальные перемены в поведении
Много шутит о суициде	Уход в себя
Проявляет нездоровую заинтересованность темой смерти (внимание к этой теме в музыке, искусстве, литературе)	Демонстрирует внешнюю удовлетворённость (прилив энергии, эйфорию) или глубокую депрессию (отчаяние, безнадежность); проявляет капризность или агрессивность
Благодарит окружающих за помощь в разные моменты жизни, мирится с врагами, просит прощения у окружающих	Активная подготовка (покупка таблеток, отравляющих веществ и тд.)

При малейшем подозрении на наличие у ребенка суицидальных намерений необходимо обязательно обратиться за помощью к специалистам.

Вы можете обратиться

- в Психологическую службу МБОУ «Холмовская СШ». Адрес: пгт. Холм-Жирковский, ул. Советская, д. 13 «А», этаж 2, каб. 28. E-mail: psycholm67@gmail.com.
- в СОГБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения». Адрес: г. Смоленск, ул. Неверовского, д. 26. Телефон: 8 (4812) 383142. E-mail: skintspk@yandex.ru
- в иные организации, где оказывают квалифицированную психологическую помощь.

Помните, самоубийство можно предотвратить! Главное, быть внимательными к окружающим и вовремя обратиться за квалифицированной помощью.

Профилактика

Основной тезис в профилактике суицидального поведения: ценить жизнь молодым людям помогает любовь и сочувствие, а от безысходного последнего шага может удержать возможность поговорить с человеком по душам, выслушать его и постараться понять. Важную роль в препятствии формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий играют антисуицидальные факторы.

Антисуицидальные факторы

(сформированные положительные жизненные установки препятствующие осуществлению суицидальных намерений)

- ✓ тесные эмоциональные связи с родителями (семьей) и друзьями;
- ✓ атмосфера благополучия в доме и любви к жизни, нежелание причинить боль родным и близким;
- ✓ наличие различных источников получения положительных впечатлений;
- ✓ чувство долга и ответственности;
- ✓ наличие планов, определяющих цель в жизни;
- ✓ вера в Бога;
- ✓ наличие эстетических чувств;
- ✓ страх перед физическими страданиями, а также боязнь стать инвалидом в случае неудавшейся попытки.

Рекомендации родителям

- ✓ Чаще разговаривать с ребёнком. Обязательно каждый день интересоваться делами ребёнка (положительными и отрицательными событиями дня).
- ✓ Уделять внимание интересам и кругу общения ребёнка (т.к. часто «негативное» окружение способствует формированию девиантного поведения);
- ✓ Ни в коем случае не оставлять нерешёнными проблемы, касающиеся сохранения физического и психологического здоровья ребенка;
- ✓ Анализировать с ребенком каждую трудную ситуацию;
- ✓ Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения «Что будет, если...?»;
- ✓ Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- ✓ Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- ✓ Не иронизировать над ребенком;
- ✓ Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

Бывает, что очный прием психолога иногда приходится ждать несколько дней. Однако для решения вопроса, который поднимается в данной памятке, не всегда есть много времени. Для получения экстренной помощи стоит обратиться в службу **Единого Общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей**



8-800-2000-122



Детский телефон доверия работает ради того, чтобы дети, их родители да и просто люди, равнодушные к беде живущего рядом ребенка, могли вовремя получить помощь профессионального психолога.