

Памятка для родителей по оценке суицидального риска и профилактике суицида среди подростков

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешёнными в течение длительного времени, и при этом ребёнок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Уважаемые родители! Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его проблемах, искренне интересуетесь школьными делами, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками... Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый.
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Ребёнок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить высказывания о нежелании жить: «скоро всё закончится», «всё надоело, я никому не нужен», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «у вас больше не будет проблем со мной», «так жить невозможно», рассуждения о похоронах.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть тревожные сигналы:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы;
- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- резкое снижение успеваемости, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным, опрометчивым поступкам;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за всё, что было;

- попытка раздать все долги, помириться с «врагами», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся;
- чрезмерный интерес к теме смерти.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ:

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для Вас или Вашего ребёнка.

2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать Вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с Вами, как с другом.

3. Что именно Вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК Вы это говорите. Если Вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, Ваш голос, интонация передаст её.

4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если Вы попытаетесь действовать как учитель (эксперт) или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть Вашего ребёнка.

5. Сосредоточьте своё внимание на чувствах Вашего ребёнка. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чём умалчивается, наряду с тем, о чём говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. Не думайте, что Вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание даёт каждому из вас время подумать.

7. Проявите искреннее участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от неё. Ваш сын или дочь хотят рассказать Вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами Вашего ребёнка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если Вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

11. Во многих случаях решения просто не существует, и Ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребёнком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить Вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, Вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти её. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

12. Когда Вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!