

Памятка «О предупреждении детских суицидов»

Статистика неумолима – с начала 1990-х гг. процент подросткового суицида почти удвоился.

В Федеральном медицинском исследовательском центре психиатрии и наркологии имени Сербского уверяют, что 10–14 лет – самый опасный возраст, когда дети склонны к суицидальному поведению.

Современные родители зачастую заняты работой и не слышат своих детей. Общение часто строится либо по системе начальник – подчиненный, либо ребенка просто не замечают – он растет сам по себе. Посоветоваться ему не с кем. Еще одна проблема – взрослые возводят чадо на пьедестал. Что бы подросток ни сделал – все замечательно.

ДЛЯ СПРАВКИ Согласно статистике на 100 тыс. молодых людей в возрасте 15–19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза. По словам психологов, улучшения ждать пока не приходится.

Обстановку усугубляют и новые факторы современного мира, толкающие детей к последней черте: средства массовой информации, которые подробно освещают истории самоубийств, вызывая стремление к подражанию у других подростков; Интернет, где можно свободно найти целые сайты и группы с подробными описаниями способов суицида.

Главным признаком суицидального риска является то, что у ребенка (подростка) без каких-либо причин изменяется поведение (как говорят мамы, «словно подменили», «стал совсем другой»).

Основные изменения поведения следующие:

– **Самоизоляция, снижение повседневной активности.** Если раньше ребенок мог с родителями что-то обсуждать, пошутить, то сейчас он становится все более замкнутым, отвечает односложно, часто уединяется. Падает успеваемость в школе, появляются прогулы без видимых причин.

– **Изменение привычек с тенденцией к пренебрежительному отношению к своей внешности и несоблюдению правил личной гигиены.** Перестает умываться, чистить зубы, теряет интерес к своей одежде, к тому, как он выглядит.

– **Появление несвойственных ранее реакций в виде уходов из дома и бесцельного бродяжничества.**

– **Доминирующими темами для чтения, бесед и творчества становятся темы смерти и самоубийств.** Это можно заметить по книгам, которые он читает, появившемуся предпочтению в прослушивании печальной и траурной музыки. Начинает посещать сайты, группы в социальных сетях, где говорится о смерти и самоубийстве. Это можно обнаружить, если заглянуть на странички в Интернете или социальных сетях, которые он просматривает.

– **Употребление психоактивных веществ.** Подросток, который в жизни не употреблял спиртного или наркотиков, начинает приходить домой в состоянии опьянения.

Помимо этого существуют и так называемые лингвистические индикаторы суицидального риска. К ним относятся:

- прямые высказывания, а также оговорки или незавершенные мысли, отражающие суицидальные тенденции;

- ослабление или выпадение из лексикона слов, характеризующих радостные переживания или представления;
- специфические изменения речи: явная замедленность ее темпа, заполнение речевых пауз глубокими вздохами, монотонность интонаций.

Как предотвратить трагедию?

При исследовании множества подростковых самоубийств, специалисты, занимающиеся данной проблемой, обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отношения с матерью, острота его переживаний становится несовместимой с жизнью, если он отвергнут в родной семье.

Поэтому пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: «Я не хочу с вами жить!», «Как вы все мне надоели!» и т.п.

Ну, а уж если он напрямик заявит о своем нежелании жить («Уж лучше повеситься, чем с вами жить!», «Выброшусь с балкона», «Порежу себе вены», «Утоплюсь»), — то постарайтесь избежать провоцирующих реакций.

Наиболее типичными ошибками многих родителей являются смех и фразы типа: «Ну, и пожалуйста!», «Никто тебя удерживать не собирается», «Скатертью — дорожка!», «Может, тебе веревку с мылом подарить?».

В большинстве случаев, за этими фразами, от которых веет холодным равнодушием и ужасающим безразличием, родители прячут свой жуткий страх перед опасной ситуацией. Кроме того, они просто уверены, что и на этот раз их ребенок выполнит все с точностью «до наоборот» (ведь именно так он реагировал все последнее время на все их советы или просьбы!).

Но ваш ребенок этого может не знать. И тогда ваш нервный смех он может принять за сомнение в его решительности и смелости, — и, конечно же, попытается убедить вас в обратном, даже ценой собственной жизни... А слова, от которых веет холодом и равнодушием, он сочтет лишним доказательством того, что он одинок и никому не нужен... Поэтому будьте предельно осторожны в своих словах и действиях!

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.

ВНИМАНИЕ! Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Наибольшая вероятность – первые два-три месяца.

80% суицидных попыток совершается дома (или в обычном месте проживания). Риск возрастает в вечернее, ночное, утреннее время, в периоды «пиков возрастной суицидальности» между 14 – 16 и 17 – 24 годами, в условиях тяжелой психологической обстановки в семье или ближайшем окружении.

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. Попытайтесь 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!

<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!»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

будьте внимательны к своим детям!