

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА И СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Уважаемые родители! Просьба ознакомиться с данной памяткой и проанализировать то, что происходит с Вашим ребёнком.

(При возникновении вопросов, пишите на почту: Alexandra.Iljina06@mail.ru)

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение (СП) – широкий спектр проявлений, связанный с уходом из жизни: от мыслей и высказываний до попыток покончить собой.

ПРИЗНАКИ:

- ребенок может прямо говорить о суициде рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше;
- частые фразы: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?»;
- заинтересованность и самовыражение творчеством на тему смерти, ухода из жизни;
- попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся;
- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

ПРОЯВЛЕНИЕ 2-Х и более признаков требуют усиленного внимания.

Что делать? Как помочь?



1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
6. Предложите ребёнку разделить с вами проблемы и помощь в решении трудностей. Станьте ему союзником.

■ если положение не меняется обратиться к психологу и/или по номерам:

- **8-800-2000-122** (круглосуточно) - Всероссийская служба детского телефона доверия.
- **004** (круглосуточно, анонимно) - Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).
- **112** – единый номер вызова экстренных служб
- **8-800-200-97-80** - Телефонная линия «Ребёнок в опасности»:
- **8-800-200-47-03** (круглосуточно) - Телефон доверия для помощи лицам с

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.

Примеры фраз ребёнка и возможные пути начала диалога

Фраза ребёнка	Ваша реакция	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 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!»

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА

- поддержание активного общения с ребёнком (чаще спрашивать о том, как прошёл день, о его эмоциях относительно каких-либо событий, интересоваться его мнением);
- проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием;
- демонстрировать ребёнку свою любовь понятным ему языком: своими словами, ежедневными объятьями;
- после конфликтов или проявления негативных эмоций относительно поведения, привычек, учёбы пояснять прочему отреагировали именно так, предложить вместе справляться с проблемами;
- избегать фраз о сожалении, что ребёнок появился на свет, угроз относительно отправки в интернат/к бабушке, сравнения с другими детьми (Ваш ребёнок индивидуален, он не должен соответствовать вашим идеалам/нормам вашего окружения);
- вселять уверенность в силы и возможности ребёнка;
- анализ взаимоотношений ребёнка, перемен его настроения, смены привычек, нестандартных фраз и увлечений.

ЗАЧЕМ? И ПОЧЕМУ?

ОБЩАЯ ЦЕЛЬ - н а х о ж д е н и е р е ш е н и я:

- общая задача – прекращение сознания (прекращение невыносимой психической боли);
- общим стимулом при суициде – невыносимая душевная боль. Бегство от нестерпимых чувств и неприятных страданий;
- общим стрессом при суициде является нереализованные заблокированные психологические потребности (уважение, понимание, любовь и т.д, в особенности со стороны семьи);
- общим внутренним отношением к суициду является двойственность чувств - Подросток чувствует потребность лишить себя жизни и одновременно желает спасения и вмешательства других.
- общей суицидальной эмоцией является б е с п о м о щ н о с т ь !
- общим состоянием психики является «туннельное» сознание, заключающееся в презком ограничении выбора вариантов поведения;
- общее действие при суицидальном поведении - б е г с т в о = уход из жизни

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ:

- эмоциональная напряженность неустойчивость;
 - низкая сопротивляемость стрессу, неумение с ним справиться;
 - низкая самооценка;
 - отсутствие родительского тепла.
-
- Дети психологически уязвимее взрослых;
 - Дети не до конца осознают последствия своих действий;
 - Дети гораздо более чувствительны к неудачам как в делах, так и в межличностных отношениях (в том числе в семье);
 - Дети мыслят более конкретно в пределах «здесь и сейчас»;
 - У детей меньше опыта переживаний.

