

Советы для родителей по профилактике подросткового суицида

СУИЦИД КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций. У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам. Поэтому суицид для детей не означает конец. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
2. Резкое повышение общего ритма жизни.
3. Социально-экономическая дестабилизация, неуверенность в завтрашнем дне.
4. Алкоголизм и наркомания среди родителей и подростков.
5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
6. Потеря близких людей (смерть родителя, друга, родственника).
7. Расставание с парнем/девушкой, присоединение к новой семье (с отчимом или мачехой, сводными братьями/сестрами).
8. Отсутствие морально-этических ценностей.
9. Чувство, что тебя не понимают, насмешки одноклассников, потеря смысла жизни.
10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении, недостатки реальные или мнимые.
11. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
12. Безответная влюбленность.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
2. Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).
3. Повышенная утомляемость.
4. Повышенный уровень тревоги, беспокойства.
5. Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.
6. Снижение иммунитета.
7. Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
8. Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
4. Помогите определить источник психического дискомфорта.
5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
6. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
7. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
8. Внимательно выслушайте подростка!
9. Обратитесь за помощью к психологу.
10. Информировать о Службах доверия, куда можно обратиться за помощью (см. Приложение).

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
4. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
5. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;
- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

Совет родителям прост и доступен:

Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.



**Знаки,
которые могут предупреждать о формировании суицидального поведения.**

- **Большую часть времени выглядит подавленным или грустным.**
- **В разговорах часто затрагивается тема бессмысленности жизни.**
- Говорит или пишет о смерти или самоубийстве.
- Отдаление от членов семьи и друзей.
- Чувство безнадежности.
- Чувство беспомощности.
- Ощущение ловушки - как будто выхода из ситуации нет.
- Чувство сильного гнева или ярости.
- Резкие изменения настроения.
- Злоупотребление психоактивными веществами.
- Перестает следить за собой.
- Импульсивные действия.
- Потеря интереса к большинству занятий.
- Изменения в привычках сна.
- Изменения в пищевых привычках.
- Плохая успеваемость.
- Раздает ценные вещи.
- Написание завещания.
- Чувство чрезмерной вины или стыда.
- Безрассудные действия.



Приложение

Телефоны доверия, куда можно обратиться в сложной жизненной ситуации и получить профессиональную, бесплатную помощь психолога.

708-40-41 телефон доверия для детей и взрослых (круглосуточно)

323-43-43 телефон доверия для взрослых (Круглосуточно)

Детские телефоны доверия

- **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно) — Всероссийская служба детского телефона доверия.
-
- **576-10-10** (круглосуточно, анонимно) — Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.
-
- **251-00-33** (круглосуточно, анонимно) — Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
-
- **8-800-25-000-15** (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн»
- (кто столкнулся с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).

Семейные телефоны доверия

- **322-94-07** (ежедневно, без выходных, с 10-00 до 20-00) — Кризисная служба, телефон доверия «Душевный разговор», оказание бесплатной и анонимной психологической помощи, e-mail: krizisnaya.sluzhba@mail.ru
-
- **004** (круглосуточно, анонимно) — Городской мониторинговый центр (помощь для взрослых и детей в различных жизненных ситуациях).
-

- **344-08-06** — Телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

Телефоны доверия для женщин

- **8 800-7000-600** (ежедневно, кроме выходных, с 7:00 до 21:00) — первый всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию.
-
- **327-30-00** по будням с 11:00— Помощь женщинам, пострадавшим от сексуального и физического насилия.
-
- **325-48-47** (с 11:00 до 18:00) — Телефон доверия по проблемам наркозависимости, ВИЧ; помощь женщинам, пострадавшим от сексуального и физического насилия.
-
- **713-13-19** (по будням с 11:00 до 18:00) — Бесплатные консультации психолога-терапевта, юриста. Телефон доверия Кризисного центра помощи женщинам.

Телефоны доверия по вопросам наркомании и алкоголизма

- **714-42-10, 714-45-63, 714-15-69**(круглосуточно) — Наркологический телефон доверия.

Телефоны доверия для взрослых

- **747-13-40** (ежедневно с 9:00 до 21:00, анонимно) — Помощь в сложных жизненных ситуациях для всех категорий граждан.
-
- **579-99-99** (круглосуточно) — Телефон доверия главного управления МЧС России по Ленинградской области.
-
- **8-800-100-01-91** (круглосуточно) — Всероссийская круглосуточная бесплатная горячая линия для онкологических больных и их родственников.