

Памятка родителям по профилактике суицида

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остаётся актуальной и нерешённой в течение нескольких месяцев и при этом ребёнок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребёнок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «всё надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда всё это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяют ещё несколько признаков готовности ребёнка к суициду, на которые нужно обратить особое внимание:

- ✗ 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, 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.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребёнка 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 увлечён. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребёнку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребёнком действия.

<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 несёшь чушь!»
«Всё 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 твоё 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!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

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 серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределённые.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные 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. Подростки могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Важно соблюдать следующие правила:

- ✗ будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- ✗ 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...»;
- ✗ не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- ✗ делайте всё от вас зависящее;
- ✗ помните, что спасти ребёнка от одиночества можно только любовью!

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!