

## Памятка родителям по профилактике суицида

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок 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.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «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?», 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, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует 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 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.

### **Что делать? Как помочь?**

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. Попробуйте 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, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только *любовью!*

## **Рекомендации родителям** **по ведению беседы с детьми, склонными к суицидальному** **и аддиктивному поведению**

Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.

- Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет, или же родитель таким образом может попросту добиться рецидива.

- В то же время все ваши подозрения и претензии вы должны предъявлять ребенку уверенно, возможно даже жестко. Это даст ребенку понять, что его контролируют, и все, что с ним происходит, не остается без внимания родителей.

- К такому разговору стоит тщательно подготовиться. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат.

- Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.

- В случае, если вы подозреваете своего ребенка в употреблении ПАВ, то наиболее вероятно, что в результате первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае следует сказать примерно следующее: «Я тебе верю, и все же ты понимаешь, что наркоманов вокруг очень много, и я беспокоюсь за тебя и твое будущее, тем более, что в последнее время ты начал вести себя необычно. Мы хотели бы, чтобы ты прошел экспертизу для того, чтобы убедить нас в нашей неправоте и успокоить. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы неправы, то мы извинимся за наши подозрения и успокоимся».

- Важно, чтобы наркологическая экспертиза была проведена в течение трех суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения.

- Если же у ребенка наблюдается суицидальное поведение, конечной целью разговора станет договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит так же обратиться за помощью к специалисту, который будет беспристрастен и опытен в решении таких вопросов».

### **10 заповедей для родителей**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как хочешь ты. Помогите ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему. И это обратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к проблемам ребенка свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай ребенка!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучай себя, если не можешь сделать что – то для своего ребенка. Хуже, если можешь – но не делаешь. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано всего.
8. Ребенок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в ребенке творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у

- которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не котел бы, чтобы делали твоему.
  10. Люби своего «ребенка любим» — маленьким, взрослым, неталантливым, неудачливым, Общайся с ним - радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

## **ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ**

### **В состоянии ребенка:**

Устойчиво сниженное настроение. Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспективы, пессимистической трактовкой любого события.

Высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.

Чувство вины, которое не связано с реальными проступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

### **В поведении ребенка:**

Разговоры подростка о самоубийстве, о бессмысленности жизни. Вопросы ребенка родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?» Нередко обсуждение этих вопросов указывает на то, что мысли о смерти занимают ум ребенка.

Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой, нельзя исключить, что подросток приступил к планированию суицида.

Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия. Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.

Раздаривание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка.

### **СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**

Риск совершения суицидальных действий выше при наличии в характере ребенка таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без достаточного продумывания возможных последствий.

**Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием текущего момента.**

## **СОВЕТЫ**

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

### **СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**

Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям.

Безразличное или пренебрежительное отношение к жалобам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.

Со стороны взрослых ребенок должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.

Научитесь вовремя распознать тревожные знаки и предотвращать серьезные проблемы, устанавливайте с ребенком отношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.

Открыто обсуждайте с ребенком семейные и внутриличностные проблемы.

Помогайте ребенку строить реальные жизненные планы и поддерживайте его в достижении своих жизненных целей.

Учите ребенка распознавать источник психологического дискомфорта, преодолевать препятствия и трудности, опираясь на надежду и уверенность. Учите не только советами, но и своим примером.

Поощряйте и развивайте в ребенке все хорошее, помогайте ему осознавать его способности.

Ни при каких обстоятельствах не используйте физические наказания.

В любой ситуации будьте для своего ребенка внимательным слушателем и деликатным советчиком.

### **СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**

Все, что связано с ребенком, имеет большое значение.

Атмосфера взаимного доверия является обязательным условием воспитания счастливого человека.