

Бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»



Памятка родителям «Суицидальные риски и их профилактика»



Общей причиной подросткового суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Общая неустойчивость, недостаточность критики, повышенная самооценка и эгоцентризм создают условия для снижения ценности жизни, что негативно окрашивает эмоциональность подростка, а в конфликтной ситуации создает предпосылки для суицидального поведения.

Только совместными усилиями специалистов: педагогов, психологов, социальных и медицинских работников и семьи можно достичь положительного результата в профилактике суицида.

В различных ситуациях могут действовать разные **мотивы суицидального поведения несовершеннолетних**.

Доктор медицинских наук В.А. Тихоненко предлагает следующую классификацию:

- протест, месть. Когда своими суицидальными действиями несовершеннолетний протестует против сложившихся обстоятельств, против принятого решения и т.п.;

- призыв (проявить внимание, оказать помощь). Для того чтобы изменить невыносимую личностную ситуацию, несовершеннолетний как бы призывает помощь извне: «Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи»;

- избежание. Имеется в виду попытка избежать наказания или страдания, при этом существует угроза биологическому или личностному существованию человека. Такой тип суицида совершается в том случае, если ребенок предполагает ухудшение ситуации: «Дальше будет еще хуже» или невыносимость переживаний: «Мне не вынести этого позора»;

- самонаказание. Суицидальным действием ребенок наказывает себя за совершенный ранее поступок: «Никогда не прощу себе...»;

- отказ от существования. Человек отказывается от существования, поскольку жизнь потеряла для него интерес и смысл. Данный тип суицида наиболее сложный в психокоррекционной работе, но в среде несовершеннолетних он встречается редко.

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;
- самоповреждающее поведение (порезы, ожоги, синяки на запястьях, сильное расцарапывание кожи, прижигание, проглатывание несъедобных предметов, намеренное препятствие заживлению царапин);
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- 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.

Следует помнить, что вероятность возникновения суицидального поведения возрастает:

- в вечернее, ночное и утреннее время, когда люди предоставлены сами себе, остаются наедине со своими мыслями, переживаниями;
- в период «пиков возрастной суицидальности» (у мальчиков пик приходится на 9-14 лет, у девочек – на 15-18 лет);
- в условиях тяжелой морально-психологической обстановке в семье или ближайшем окружении.

Что делать? Как помочь в ситуации угрозы?

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

Ряд фраз, которые больно ранят душу ребенка и подталкивают к аутоагрессии (агрессии, направленной на себя):

- «Глаза б мои тебя больше не видели...»
- «Зачем я только тебя родила...»
- «Ты неблагодарный, эгоист...»
- «Ты сам во всем виноват, теперь пожинай плоды...»
- «Это не проблема! Ты еще проблем не видел, нашёл о чем переживать».

<i>Если Вы слышите от ребенка</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!»

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. Скажите ребенку, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

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. Задайте вопросы, дайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без

стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

3. 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.

4. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справлялся с трудной ситуацией.

5. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными.

6. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде, чем не переговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

7. Обратитесь в образовательную организацию, в которой обучается ваш ребенок, поговорите с классным руководителем, психологом.

Когда и куда надо обращаться за консультацией специалистов?

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

Некоторые симптомы, ситуации, при наличии которых надо обращаться к врачу-психиатру:

- диагностирование у подростка высокой или средней степени суицидального риска;
- длительное (более 2 недель) понижение настроения;
- суицидальные попытки в прошлом;
- нелепые (бредовые) идеи, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков и пр.);
- переживание интенсивных отрицательных эмоций.

Куда обратиться за бесплатной психологической помощью взрослым и детям.

Помощь рядом

Для кого: для детей и подростков до 18 лет

Контакт: обратиться в онлайн-чат на сайте ежедневно с 11:00 до 23:00

Некоммерческая организация «Не терпи»

Для кого: для всех

Контакт: заполнить анкету на сайте

Телефон доверия

Для кого: для детей, подростков и их родителей

Контакт: 8-800-2000-122

Детский телефон доверия

Для кого: для детей и подростков

Контакт: 8- 495-624-60-01 (круглосуточно)

Центр экстренной психологической помощи МЧС России

Для кого: для всех

Контакт: 8-495-989-50-50 (круглосуточно)

Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: 8-800-200-19-10