

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОМ СУИЦИДЕ

Уважаемые родители! Вашему вниманию мы предлагаем памятку по суицидальному поведению несовершеннолетних, важность которой трудно переоценить, ведь нет ничего дороже жизни наших подрастающих детей! В памятке приведены причины и предпосылки развития суицидальных тенденций у детей и подростков, рекомендации по распознаванию признаков надвигающегося детского суицида и способы помощи ребенку, попавшему в кризисную ситуацию, связанную с попыткой лишить себя жизни.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл такого явления, чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек волей неволей оказался.

Отечественная наука трактует суицид как действия, содержащие в явном или неявном виде намерение лишения себя жизни. Так же существует термин «пубертатный суицид». Им обозначают целое явление, это – подростковые самоубийства.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности, которое включает в себя: суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения и попытки. При истинном суицидальном поведении намерение лишить себя жизни не только обдуманно, но и нередко долго «вынашивается».

Под **суицидальными мыслями** понимают мысли о смерти, суициде или серьезном самоповреждении. **Суицидальные тенденции** — более общее понятие, которое включает как суицидальные мысли, так и суицидальные побуждения, когда человек испытывает позывы к самоубийству.

Общая цель всех свершаемых суицидов – поиск решения. Цель которого состоит в том, чтобы найти решение проблемы, вызывающей интенсивные переживания. Общим стимулом при суициде является невыносимая психическая боль, душевные мучения, страдания и чувство беспомощности. В суицидальном состоянии человек испытывает состояние безнадежности, бессилия, беспросветности, уныния, нередко депрессии.

Что может стать причиной детского суицида?

- **Острые конфликты между родителями и детьми** – это наиболее частая причина самоубийств у детей.
- **Сексуальное, физическое и эмоциональное насилие.** Сексуальное и эмоциональное насилие является наиболее частой причиной развития суицидального поведения по сравнению с физическим насилием или пренебрежением в семье.
- **Крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями.** Недавнее романтическое расставание в течение трех месяцев, одно из наиболее критических событий, приводящее к самоубийству.

- **Запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников.** Взаимосвязь между запугиванием, унижением и риском самоубийства зависит от пола и по-разному влияет на жертв и преступников. Буллинг редко является единственным фактором, способствующим суицидальному поведению.

- **Нежелательная беременность, аборт,** заражение болезнью, передающейся половым путем зачастую являются пусковым механизмом к развитию кризисного состояния с суицидальными тенденциями.

- **Частые переезды** в раннем детстве в возрасте с 11 – 17 лет, независимо от наличия родительского конфликта, также могут усилить суицидальный риск.

- **Недавно выявленное психическое расстройство.** Риск самоубийства в течении 3 месяцев после постановки диагноза в 10 раз выше при депрессии и расстройствах, вызванных употреблением психоактивных веществ. Повышенный риск попыток самоубийства сохраняется в течении первого года после постановки диагноза тяжелой депрессии и тревожных расстройств.

- **Распад семьи, развод** или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи.

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 сиюминутного порыва.

Что делать если у родителей появились подозрения?

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.

- Всеми своими действиями показывайте ребенку, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой боли.
- Дежурные фразы о том, что «всё не так уж плохо» и «всё наладится» не помогают: слыша их, подросток чувствует, что вы не понимаете и не хотите понять и выслушать его.
- Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать всё возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».
- Нет необходимости говорить много. Иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует ваш ребенок, в чём он сейчас нуждается, как он видит своё будущее.
- Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. **Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь.**
- Если ваш ребенок не идет на контакт, задайте ему несколько важных вопросов:

- Тебе сейчас плохо?
- Нужна ли помощь другого человека?
- Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
- Я могу вызвать врача?
- Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?
- За это время ты не станешь причинять себе вред?

Если все-таки ребенок не отвечает на данные вопросы, то, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи.

Когда подросток скрывает свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, то взрослым следует поговорить с его

друзьями, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Факторы, обеспечивающие защиту от суицидального состояния

- **Семья:** хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.
- **Личностные факторы:** развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний, наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.
- **Социально-демографические факторы:** социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

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. Родителям необходимо быть внимательным к тревожным знакам и предотвращать серьезные проблемы, устанавливайте с ребенком отношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.