

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения детей и подростков.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальная активность – любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.

Суицидальное поведение – это проявление суицидной активности. Включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:

- Капризность, привередливость;
- Депрессия;
- Агрессивность;
- Нарушение аппетита;
- Раздача подарков окружающим;
- Психологическая травма;
- Перемены в поведении и другие.



Вас должны насторожить высказывания ребенка:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!»).
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?») и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.

- *Сохраняйте контакт со своим ребенком.* Для этого расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- *Говорите о перспективах в жизни и будущем.* Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

- *Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.*

- *Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.*

- *Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.* Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- *Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.*

Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают эмоциональную потребность в общении со сверстниками-друзьями, у которых были бы схожие взгляды и интересы. Иногда подростки часто обращаются к Интернету в поисках «родственной души».

Родителям так же необходимо обратить внимание на следующее:

- Открыт ли доступ к странице ребенка. Если в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре», родителям необходимо срочно вмешаться.

- Важно знать, спит ли ребенок ночью, особенно около 4-5 утра.

- Обратить внимание на одежду, особенно если ребенок не носит «открытую одежду», закрывает руки и ноги, возможно он прячет порезы.

- Обратить внимание на вещи в комнате (наличие лезвия или «тайников», которых раньше не было).

- Обратить внимание на беспричинные изменения поведения ребенка.