

Рекомендации для родителей (законных представителей) по вопросам профилактики суицидального поведения у несовершеннолетних

Чтобы понять, что происходит в подростковом возрасте, надо представить себе раков или лангутов, меняющих панцирь: они прячутся в расщелины скал на время, необходимое для образования нового панциря, который сможет их защитить. Но если в этот момент, когда они так уязвимы, на них кто-то нападает и ранит их, рана эта сохранится навсегда, и панцирь лишь скроет шрамы, но не залечит раны.

Подросток воспринимает Мир, других и себя, как соотношение белого и черного, хорошего и плохого. Почему же так происходит?

Организм подростка перестраивается, происходит скачок физического и гормонального развития, влияя на психологическое состояние и обуславливая эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения: от эйфории до депрессии. У мальчиков, чаще всего, это происходит в 11-13 лет, а у девочек в 13-15 лет.

В этом возрасте подростки активно интересуются о том, как устроен Мир, и какой он сам, для удовлетворения этого интереса нужны другие люди, способные разделить с ними ежедневные радости и тревоги. Причем, родителей, уже недостаточно, для удовлетворения этого интереса. Кроме этого, в это время, очень часто родители и дети дистанцируются друг от друга.

Переживание незащищенности и одиночества увеличивает потребность у подростков общения со сверстниками. Подросток начинает активно искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, продемонстрирует внимание, сочувствие. К сожалению, именно в такое время на пути у подростков могут возникать лица, способные повлиять на формирование еще большего разрыва с гуманистическими и общественными нормами.

Особо тяжелое психоэмоциональное состояние возникает у подростка при потере контакта с родителями, принадлежности антисоциальной компании и трудной жизненной ситуации (проблемы в семье, ссора или разрыв отношений с друзьями, болезнь, проблемы в учебе и т.д.)

На что надо обратить внимание:

- стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей;
- изменение (особенно резкое) режима сна, бессонница;
- изменение аппетита;
- падение учебной успеваемости;
- резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;
- изменения во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность);
- раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям;
- стремление «привести дела в порядок»;
- самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;

- появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.

Если Вы заметили один или более, из выше перечисленных признаков суицидальной опасности у своего ребенка, сохраняйте выдержку, спокойствие и участие. Мягко предложите ребенку принять помощь специалистов. Если ребенок категорически отказывается от помощи, то обращайтесь к специалистам самостоятельно, без ребенка. Обратитесь к школьному психологу, специалист поможет Вам разобраться в ситуации и сориентирует в дальнейших действиях.

Где найти помощь

Общероссийский детский телефон доверия для детей и подростков

8-800-2000-122

Городская кризисная служба для детей и подростков

ул. Чапыгина д.13, 234-34-00

ГБУ ДО ЦППС Кировского района

ул. Зины Портновой, д. 3, литер 3А, 246-29-52

Мифы и факты о суициде

Миф: «Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения».

Факт: Большинство людей с риском суицидального поведения подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах. Например, подростки могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти.

Подобные сигналы нельзя игнорировать!

Миф: «Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы».

Факт: Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его.

Лучший способ выявления суицидальных намерений - прямой вопрос о них. Открытый разговор с ребенком с выражением искренней заботы и беспокойства о нем может стать для подростка источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью.

Миф: «Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит».

Факт: К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна.

Миф: «Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания».

Факт: Демонстративное суицидальное поведение представляет собой призыв о помощи. Если ребенок не получает отклика, ему легко прийти к выводу, что уже никто и никогда его не поймет, ему не поможет, и соответственно, от намерения покончить с собой перейти к совершению суицида. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения.

Миф: «Самоубийца определенно желает умереть, и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно».

Факт: Очень немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Дети, к тому же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что, умерев (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся).

Миф: «Те, кто кончают с собой - психически больны и им ничем нельзя помочь».

Факт: Очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.