

## Памятка для родителей 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!

### **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.
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.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. 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.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;

не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;

делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

### **Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению.**

Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие факторы:

Ранние попытки к суициду;

Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;

Суициды в семье или в окружении друзей;

Алкоголизм;

Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;

Аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;

Хронические или смертельные болезни;

Тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;

Семейные проблемы,

Психические заболевания, а именно:

Депрессия;

Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;

Маниакально-депрессивный психоз;

Шизофрения.

Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, проявляясь в тревоге и унынии. Люди могут не осознать её начала.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;

Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);

Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;

Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;

Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;

Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

Погруженность в размышления о смерти;  
Отсутствие планов на будущее;  
Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

### **Признаки депрессии у детей**

#### **ДЕТИ**

Печальное настроение  
Потеря свойственной детям энергии  
Внешние проявления печали  
Нарушение сна  
Соматические жалобы  
Изменение аппетита или веса  
Ухудшение успеваемости  
Снижение интереса к обучению  
Страх неудачи  
Чувство неполноценности  
Самообман - негативная самооценка  
Чувство «заслуженной отвергнутости»  
Чрезмерная самокритичность  
Сниженная социализация, замкнутость  
Агрессивное поведение