

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 – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. **Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы.** Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

По статистическим данным, именно на возраст 13 – 16 лет, приходится пик подростковых самоубийств.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми.



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 сем**

Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

- ï Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

- ï Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

- ï Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.

- ï Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия.

Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.

- ï Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.

- ï Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

- ï Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа.

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.
- Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»
- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
- Вселяйте надежду, убедите, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
- Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».

Самое главное - покажите своему ребенку, что он вам небезразличен!

Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает!

Помогите ему увидеть этот выход.



