

## Родителям о суициде.

### Детский суицид – родители, будьте бдительны!

*Суицид, самоубийство* – целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное и самостоятельное.

*Самоубийство и попытка суицидов среди детей* – проблема особо острая и шокирующая. Чаще всего самоубийства совершаются подростками в возрасте 14-17 лет, то есть в период наиболее неустойчивого психического состояния.

*Суицид* – это процесс, а не событие. Это не проблема, а попытка разрешить проблему.

### Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе:

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отдаляющие от близких	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность, неоднозначность
Склонность к неоправданно рискованным поступкам	Прощания	Беспомощность-безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане самоубийства	Несвойственная агрессия или ненависть к себе
Нарушение дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, работе	Медленная, маловыразительная речь	Признаки депрессии: нарушение сна, аппетита, повышенная возбудимость, грусть и др.
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств для совершения суицида	Высказывания самообвинения	Чрезмерные опасения, страхи
Подведение итогов, подведение дел в порядок, приготовление к уходу		Чувство малозначимости, никчемности, ненужности
Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту		Рассеянность или растерянность
«Туннельное» сознание		

Помните, о суицидальном поведении говорит не один из признаков, а их совокупность.

### **Алгоритм действия родителей, если их дети склонны к суицидальному поведению:**

1. Побеседовать с ребенком.
2. После спокойного разговора следует предложить ребенку встречу с психологом оказания профессиональной помощи.
3. Найти информацию о том, где можно встретиться с квалифицированным психологом по данному вопросу в данной территории.
4. Самому родителю тоже необходимо посетить психолога, а при необходимости пройти курс психотерапевта с целью формирования адекватных взаимоотношений с ребёнком.

### **Рекомендации родителям по ведению беседы с детьми:**

- ❖ Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.
- ❖ Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос – такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет или же, совершит рецидив.
- ❖ В то же время вам следует говорить уверенно. Это даст ребенку ощущение, что ему есть на кого опереться, что рядом есть доброжелательный любящий человек, который готов прийти на помощь.
- ❖ Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
- ❖ Конечной целью разговора должна стать договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. Нам кажется, что тебе стоит обратиться за помощью к специалисту, имеющему опыт решения таких вопросов».

### **Советы для родителей по профилактике суицидов:**

- ✚ Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- ✚ Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- ✚ Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если..."
- ✚ Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- ✚ Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- ✚ Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- ✚ Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- ✚ Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.