Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков.

Группу риска составляют подростки:

➢ находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
➢ испытывающие серьезные проблемы в учебе;
➢ перфекционисты, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
➢ не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных (в интернете) может быть сколько угодно много);
➢ не имеющие устойчивых интересов, хобби;
➢ находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
➢ перенесшие тяжелую утрату;
➢ остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
➢ имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
➢ употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
➢ имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
➢ совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в том числе насилия);
➢ попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

➢ переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
➢ действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
➢ переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
➢ чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в том числе связанного с насилием в семье, так как зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
➢ боязнь позора, насмешек или унижения;
➢ страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
➢ любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
➢ чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
➢ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
➢ сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;

➢ нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Признаки суицидальных намерений:

➢ высказывания о нежелании жить: «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой»,», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

➢ фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

➢ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);

➢ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

➢ раздражительность, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадѐжности и отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

➢ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

➢ постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

➢ жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;

➢ сложности концентрации внимания;

➢ значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

➢ необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению)

➢ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

➢ снижение успеваемости, пропуск занятий;

➢ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

Как родителям вести себя с суицидальным подростком:

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. …», СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?…» НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте… да ты просто лентяй!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным…», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!…», СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!…», СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?…», СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!».

Если выявлены признаки возможной суицидальной опасности

– угрозы самоубийства, предшествующие попытки самоубийства;

– значительные изменения поведения или личности подростка;

– приготовления к последнему волеизъявлению;

– проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и изолированность.

То:

нельзя	**можно**
Стыдить, ругать ребенка за его намерения	Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей
Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время
Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации
Оставлять ребенка одного в ситуации риска	Не оставляйте ребенка одного, привлеките других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем
Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями

В ситуациях **угроз жизни** необходимо обратиться за профессиональной психологической или психиатрической помощью.

Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. Существуют разные мифы о таких последствиях. Некоторые родители (и сами дети!) думают, что ребенка поставят на какой-то учет, и у него будут сложности в дальнейшей жизни. Это — не так! На учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих заболеваний, требующих медикаментозного лечения. При обращении за консультацией, помощью к врачу- психиатру на учет не ставят! Никаких иных негативных последствий не будет.

А вот помощь — реальная! — будет. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний, вышедших из-под контроля сознания ребенка, и ему окажут профессиональную помощь.

Когда и куда обращаться в ситуации риска и угрозы жизни?

Профессиональную помощь в ситуации угроз жизни могут оказать психологи и медицинские работники (врачи психиатры и психотерапевты)

Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу:

➢ непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;

➢ конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);

➢ агрессивность по отношению к окружающим;

➢ зависимости (компьютерная, пищевая);

➢ резкая негативная смена увлечений, окружения;

➢ смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность ит.д.;

➢ негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);

➢ резкое снижение успеваемости в обучении;

➢ изменения в самооценке;

➢ нарушения сна, повышенная утомляемость;

➢ неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и прочее.

Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру:

➢ длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;

➢ суицидальные попытки;

➢ параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);

➢ длительная бессонница;

➢ зависимости (от алкоголя, наркотиков);

➢ сильная тревога и прочее.

Телефоны доверия. Психологическая помощь

Не всегда наших внутренних резервов хватает на совладание с обстоятельствами. В этом случае Вы всегда можете обратиться по следующим телефонам:

8(4822) 55-17-18 - круглосуточный телефон доверия Центра психического здоровья. Позвонив по телефону доверия, Вы получите анонимно и круглосуточно консультацию специалиста, который поможет разобраться в Ваших переживаниях или в сложившейся жизненной ситуации.

8(4822) 50-21-71 - регистратура Центра суицидальной превенции и Кризисного центра.
В этом центре оказывают помощь тем, кто оказался, по его мнению, в неразрешимой и отчаянной ситуации. Тут работают высококвалифицированные психологи, которые помогут найти «точку опоры».
8-800-2000-122 - всероссийский детский телефон доверия. Психологи всегда готовы помочь тебе в разрешении трудностей. Наши психологи готовы проконсультировать по вопросам отношений с родителями и со сверстниками. **8 (4822) 34-18-09** (с 9:00 до 18:00), e-mail: tver@rfdeti.ru

Приемная Уполномоченного по правам ребенка в Тверской области