

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА, СОВЕРШИВШЕГО ПОПЫТКУ СУИЦИДА

### Дорогие родители!

- ✓ Если Вы держите в руках этот буклет, возможно, вашему ребенку сейчас потребовалась помощь врачей.
- ✓ Первое и самое важное: **Ваш ребенок жив!**
- ✓ Второе и тоже важное: чтобы поправиться, ребенку необходима поддержка, любовь и забота его самых близких людей, т.е. Вас.
- ✓ Врачи сделают всё возможное, чтобы восстановить физическое здоровье ребенка.
- ✓ Чтобы поправиться полностью, необходимо восстановить психологическое здоровье и душевное спокойствие Вашего ребенка и Вас.
- ✓ Пожалуйста, обязательно придерживайтесь правильного режима дня – ваши силы сейчас очень важны и для Вас, и для Вашего ребенка.
- ✓ Пока ребенок находится под присмотром врачей, у Вас есть возможность успокоиться, собраться с мыслями и продумать следующие шаги.

### Попытка самоубийства – это сигнал SOS

Попытка самоубийства – это реакция на проблему, которую ребенок видит непреодолимой, это крик о помощи. Даже если Вам эта проблема кажется надуманной, а действия ребенка – шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией он не находит. Это не значит, что ребенок «плохой», это значит, что ему сейчас плохо, и ему **необходимо помочь**.

### Почему необходимо обратиться за помощью к психиатру, психологу

Попытка прекратить жизнь – это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимости ситуации, «страдания, которые больше невозможно выносить». Если уделить внимание только физическим последствиям попытки суицида: раны, травмы и т.д., то психологические причины так и останутся без внимания. Возможно, кризис не разрешился и суицидальная попытка может повториться, а значит, угроза жизни ребенка сохраняется. **Обращение за помощью к психиатру, психологу – это не слабость и стыд. Это наш с Вами выбор, выбор равнодушного и ответственного человека.**

## Признаки суицидального риска

- ✓ Высказывания о нежелании жить, фиксация на теме смерти;
- ✓ Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное);
  - ✓ Символическое прощание с ближайшим окружением, написание «записок-завещаний»;
  - ✓ Активная подготовка к способу совершения суицида;
  - ✓ Негативные оценки своей личности;
  - ✓ Снижение успеваемости;
  - ✓ Постоянно пониженное настроение, тоскливость;
  - ✓ Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
  - ✓ Раздражительность, угрюмость;
  - ✓ Необычное нехарактерное поведение;
  - ✓ Частые попытки уединиться, внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми;
  - ✓ Употребление спиртного и (или) наркотических средств;
  - ✓ Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;
  - ✓ Несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;
  - ✓ Самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;
  - ✓ Частое прослушивание траурной или печальной музыки.

## Способы помощи

Наиболее эффективна комплексная психолого-психиатрическая работа с ребенком и членами его семьи.

**Психологическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:**

- ✓ Семейные взаимоотношения;
- ✓ Сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, учителями;
- ✓ Потеря близких людей, разрыв отношений;
- ✓ Ощущение безнадежности, никчемности;
- ✓ Болезнь и хроническая боль;
- ✓ физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
- ✓ Вопросы сексуальной ориентации.

**Психиатрическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:**

- ✓ Злоупотребление алкогольными напитками и (или) психоактивными веществами, в том числе подозрение на их прием;

✓ Психические расстройства (эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности, ухудшение памяти, забывчивость, общее снижение энергетического потенциала, нарушения сна);

✓ Тяжелые последствия психотравмирующих событий (изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя).

Психическое расстройство необходимо своевременно диагностировать и лечить, а сочетание медикаментозного лечения и психотерапии может приводить к максимально положительным и устойчивым результатам.

### **Как общаться, чтобы слышать друг друга**

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем.

✓ Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.

✓ Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.

✓ Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».

✓ Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.

✓ Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь.

### **Выслушайте ребенка**

Если подросток пребывает в расстроенных чувствах, признается, что думает о самоубийстве, и выказывает различные тревожные признаки, не оставляйте его наедине с самим собой. Побудьте с ним, поговорите и внимательно выслушайте.

### **Наиболее опасные симптомы**

✓ Если в беседе высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план как это сделать.

✓ Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и может найти успокоение.

✓ Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость желание уединиться, избавиться от Вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти.

✓ Если Ваш ребенок, говорящий ранее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда и радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве.

**Если Ваш ребенок не идет на контакт, попросите его ответить на следующие вопросы**

- ✓ Тебе сейчас плохо?
- ✓ Нужна ли помощь другого человека?
- ✓ Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
- ✓ Я могу вызвать врача?
- ✓ Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?
- ✓ За это время ты не станешь причинять себе вред?

**Если эти вопросы не помогают разговаривать Вашего ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи.**