



МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г.Перми

Выбираем жизнь!

Понятие

Самоубийство (суицид) - это осознанное лишения себя жизни.

К самоубийству приводит боль особого вида—психическая боль, которую называют душевной болью. В свою очередь, она порождается нереализованными и подавленными психологическими потребностями (в принятии, поддержке, во внимании, в принадлежности к группе семье, в безопасности и т.д.)

Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, вовсе не хотят умирать. Для них суицидальная попытка—способ сообщить всем о глубине своего отчаяния.

Почти каждый, кто думает о самоубийстве, так или иначе, даёт понять окружающим о своём намерении. Часто желания за и против суицида настолько уравновешенны, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу, проницательность то весы могут наклониться в сторону выбора жизни.

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи ребенка нуждается в ответной реакции родителя.

Основные признаки суицидальной опасности ребенка:

1. Говорит о том, что хочет покончить жизнь самоубийством.
2. Совершал попытку суицида раньше.
3. Прощается, пишет записки, раздаёт вещи.
4. Обсуждает способы ухода из жизни.
5. Демонстрирует рискованное поведение (нахождение в шахте лифта, прогулки по краю моста, перебегание дороги перед автомобилями и т.д.).
6. Находится в алкогольном или наркотическом опьянении и говорит о возможности самоубийства.
7. Одобряет самоубийства других людей.
8. Говорит, что бывают ситуации, когда другого выхода нет.
9. Находится в трудной жизненной ситуации и тяжело ее переживает.
10. Испытывает одиночество, изолированность, сопровождающиеся мыслями о самоубийстве.
11. Имеет психическое расстройство (депрессия, бредовые идеи с мыслями о суициде).
12. Неизлечимая болезнь; тяжелое заболевание с непереносимыми болями.
13. Говорит о том, что ничего хорошего или интересного в жизни нет, все плохо, лучше не будет и т.д., не видит будущего для себя.
14. Все время говорит о смерти.
15. Вовлечен в тоталитарные секты.
16. Угрожает суицидом в случае невыполнения его требований.

Как уберечь ребенка?

1. Вовремя реагируйте на изменения в поведении своего ребёнка, «плохое» поведение ребенка – сигнал о том, что ему плохо или он с чем-то не справляется. Сохраняйте спокойствие в сложной ситуации и относитесь ко всему сказанному ребенком серьезно.
2. Будьте готовы выслушать ребенка не только о его успехах, но и его трудностях, проблемах и связанным с этим неприятных чувствах (злость, страх, вина..).

3. Если ребенок касается вопросов смерти или других неприятных тем, не избегайте их. В случае, если вам трудно говорить об этом, честно признайтесь ребенку в этом и найдете компетентного человека, которому ребенок может довериться, чтобы обсудить трудные вопросы.
4. Проанализируйте, что какие качества, способности, отношения для ребенка являются поддерживающими (ресурсами) в жизни. Помогите ребенку о них вспомнить.
5. Обсудите вместе с ребёнком планы на будущее.
6. Будьте искренни. Разговор о суицидальных мыслях далеко не всегда приводит к попыткам суицида. Подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
7. В случае возникновения затруднений или невозможности справиться своими силами, обратитесь к психологу на консультацию, на телефон доверия для детей и подростков, врачам.
8. Убедите подростка, что есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью. Специалисты оценят степень суицидального риска у ребенка и окажут необходимую профессиональную помощь.

Правила разговора с подростком, друг, подруга или близкий которого совершили самоубийство:

- Избегать мифов и полуправды о суицидах. (Как? Почему? По какой причине? В связи с чем? и т. д.)
- Говорить о своих чувствах и отношении
- Говорить с ребёнком об умершем, давая высказываться ему самому
- Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции.
- Преодолевать фаталистические настроения, обсуждая конструктивные пути выхода из различных конфликтов

Скажите и покажите вашему подростку, что он может обратиться к вам по поводу любой трудной ситуации, чтобы получить поддержку и помощь.

Если всё же у Вас или Вашего ребёнка возникли проблемы, вы можете обратиться к нам и наши квалифицированные специалисты помогут Вам разобраться в сложившейся ситуации:

**Подразделение экстренной социально-психологической помощи детям и подросткам МБУ
«ЦППМСП» г.Перми**

Пермь, Комсомольский пр-т, 84-А
270-01-85, 89226419117

Руководитель : Ткачева Ольга Юрьевна

Психологи: Наймушина Мария Владимировна,
Мушкинская Надежда Васильевна

Социальный педагог: Филатьева Лия Вадимовна