

Профилактика суицидов. Советы родителям.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека "одиночку",
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Признаки готовящегося самоубийства

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется - может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. Бессонница.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно "внушить" ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в "вечно недовольном виде" и "брюзгливости", лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Что может помочь преодолеть суицидальные мысли у ребенка?

- **Любовь, забота, понимание и принятие родителей.** Мало понимать ребенка, нужно принимать его точку зрения, его право быть самим собой и принимать самостоятельные решения. Ребенок — это не собственность, и родители — не хозяева, чтобы диктовать поведение ребенка, принимать за него все решения и т.д. С детства постепенно нужно учить и давать ребенку больше самостоятельности, приучать нести ответственность.
- **Собственный пример.** Родители, сталкиваясь с трудностями, должны быть бодрыми, оптимистичными, желающими справиться с любыми трудностями.
- **Литература, кино.** Читая вместе с ребенком или рекомендуя ему те или иные книги или фильмы, вы можете помочь ребенку ориентироваться в этом мире: различать добро и зло, ценить жизнь, уметь понимать себя и других. Лучше читать те книги и смотреть те фильмы, где герои, сталкиваясь с трудностями, сохраняют бодрость духа, юмор,

предпринимают попытки выхода из ситуации. Очень полезно обсуждать прочитанное и просмотренное вместе, за ужином, за вечерним чаем — пусть это будет доброй традицией.

- **Добрые дела.** Ребенок не должен расти эгоистом, он должен понимать, что в мире есть те, кому может быть нужна его помощь. С раннего детства можно приучать ребенка кормить птиц, выносить дворовой собаке воду и косточки, ухаживать за домашними питомцами. Это поможет осознавать свою значимость, ребенок будет знать, что его забота кому-то нужна.
- **Спорт, музыка и другие увлечения.** С детства нужно формировать и способствовать появлению у ребенка устойчивых интересов, новых знакомств. Расширяйте кругозор ребенка, посещайте выставки, музеи, экскурсии, смотрите разные передачи — в этом мире ребенок должен найти что-то для себя, то, что будет ему интересно, и то, что будет направлять его дальнейшую жизнь. Если не получилось с музыкой, попробуйте танцы, не получилось с танцами, запишись в бассейн, не вышло с бассейном — в археологический кружок.

И нельзя не сказать о том, что в доме должна быть **благоприятная для проживания обстановка**: мир и лад в семье, своя комната или свой «угол» у ребенка, чистота и порядок. Ребенок должен полноценно питаться, соблюдать режим, полноценно отдыхать. Взрослые, живя подчас в бешеном темпе, забывают о необходимости этих простых условий развития ребенка.

Как нужно отвечать ребенку?

Фраза ребенка	"Правильный" ответ	НЕ правильный ответ
Ненавижу учебу, класс...	Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?	Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй
Все кажется таким безнадежным...	Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь	Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе
Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит	Не говори глупостей, Давай поговорим о чём-нибудь другом
Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать	Я все прекрасно понимаю: это просто глупости
Я совершил ужасный поступок...	Давай сядем поговорим об этом	Что посеешь, то и пожнешь!
А если у меня не получится?	Если не получится, мы подумаем как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное	Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!

Кто бы вы ни были, учитель или родитель, всегда наблюдайте за ребенком: если он стал замыкаться, мало общается с друзьями, перестал рассказывать о себе, больше читает, куда-то ходит и задумчив — это повод узнать, что случилось. Это может быть признаком и попадания в дурную компанию или секту, и травли в учебном заведении, и наркомании, и, к сожалению, мыслей о самоубийстве.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!