

Памятка для родителей по вопросам выявления ранних признаков суицидального поведения у несовершеннолетних.

Суицид — умышленное самоповреждение со смертным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида - отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от ситуации в которой подросток оказался. Совершающие суицид, обычно страдают от душевной боли и находятся в состоянии стресса, чувствуют невозможность справляться со своими проблемами; часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Причины суицидов у подростков:

- реакции протеста на внутрисемейные и внутригрупповые взаимоотношения;
- несформированное понимание смерти (восприятие смерти как чего-то обратимого, как некий эксперимент);
- суицид могут совершать по механизму подражания кумиром;
- ранняя половая жизнь приводящая к ранним разочарованиям;
- саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания);
- отсутствие идеологии в обществе.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшими успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей — уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

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 размышление о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Коммуникативные индикаторы

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное. «Лечь бы и не проснуться»);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Когнитивные индикаторы

- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
- «туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида.

Суицидальными подростками, 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.

- Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
 - Прощение. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
 - Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить. Появляется избыток энергии. Подросток внешне расслабляется — может показаться, что он отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
 - Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
 - Словесные указания или угрозы.
6. Много времени проводит на сайтах, связанных со смертью.
7. Часто слушает печальную, траурную музыку.

Профилактика суицидов

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью!

В профилактике суицидов у подростков важную роль играют родители.

Как только у подростка отмечается сниженное настроение и признаки депрессивного состояния — необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ему оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

Во-вторых, заняться с подростком 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, попугая 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 выспался, 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.**

Категорически нельзя:

- Проявлять безразличие.
- Читать мораль типа: «Ты не можешь этого сделать», «Подумай о родителях», называть суицидальные намерения аморальными.
- Проявлять негодование, демонстрировать сильные эмоции, сердиться, говорить об инфантильности личности подростка.
- Обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости»
- Сравнивать с другими ребятами — более успешными, это усугубит его низкую самооценку, углубит переживания.

Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у подростка только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформилось намерение совершить самоубийство («Я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

Большинство подростков, имеющих суицидальные намерения, колеблются между желанием умереть и быть спасенными. **Суицидальное поведение — это крик о помощи, попытка привлечь к себе внимание.** При малейшем подозрении на наличие у ребенка суицидальных намерений **надо обязательно обратиться за помощью к специалистам.**