



**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 справиться 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.
- Много времени проводит на сайтах, связанных со смертью.
- 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, 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 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.

Родителям необходимо знать, какую информацию ребенок ищет в сети Интернет, на какие сайты заходит со своего телефона или планшета. В целях обеспечения безопасности ребенка в интернете, родителям (законным представителям) стоит отслеживать, как ребенок использует сеть: устанавливать фильтры веб-содержимого, управлять контактами электронной почты или ограничить общение ребенка через интернет.

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.

Куда могут обратиться родители (законные представители), если их детям угрожает интернет?

- С сообщениями о преступлениях (угрозы, травля в сети Интернет, размещение порнографических материалов, в случае сексуальных домогательств в сети и т.п.) необходимо обратиться в полицию.
- Для получения психологической помощи можно обратиться к школьному психологу, а также на Общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122.