

Родителям о подростковом суициде

Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни.

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи,
- чувствует себя никому ненужным,
- не может сам разрешить сложную ситуацию,
- накопилось множество нерешенных проблем,
- боится наказания,
- хочет отомстить обидчикам,
- хочет получить кого-то или что-то.

В группе риска – подростки, у которых:

сложная семейная ситуация,
проблемы в учебе,
мало друзей,
нет устойчивых интересов, хобби,
перенесли тяжелую утрату,
семейная история суицида,
склонность к депрессиям.
употребляющие алкоголь, наркотики,
ссора с любимой девушкой или парнем,
жертвы насилия,
попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

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 суицида:

1. угрожает покончить с собой,
2. отмечается резкая смена настроения,
3. раздает любимые вещи,
4. «приводит свои дела в порядок».
5. становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать,
6. живет на грани риска, не бережет себя,
7. утратил самоуважение.

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку,
- умейте показывать свою любовь к нему,
 - откровенно разговаривайте с ним,
 - умейте слушать ребенка,
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве,
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой,
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы,
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно,
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц,
 - обратитесь за помощью к специалистам.

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации,
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание,
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.,
 - не спорьте,
- не предлагайте неоправданных утешений,
 - не смейтесь над подростком.

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите,
 - чаще обнимайте и целуйте,
 - поддерживайте в сложных ситуациях,
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций,
 - вселяйте в него уверенность в себе,
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.