

## ***Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения.***

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

***Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.***

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмыслиности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

1. утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. пренебрежение собственным видом, неряшливость; появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
3. резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
4. внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
5. плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
6. склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
7. проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие,
8. бессонница, кошмары во сне;
9. безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
10. стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
11. самообвинения или наоборот — признание в зависимости от других;
12. шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### ***Что делать? Как помочь?***

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова

цель» совершающего ребенка действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь — психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью.

| <b>Если Вы слышите</b>                | <b>Обязательно скажите</b>   | <b>Запрещено говорить</b>                                  |
|---------------------------------------|--|--|
| «Ненавижу всех...»                    | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»   | «Когда я был в вашем возрасте., да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно»       | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»                       |
| «Всем было бы лучше без меня!»        | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»                                    | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.»                 |
| «Вы не понимаете меня!»               | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»  | «Где уж мне тебя понять!»                                  |
| «Я совершил ужасный поступок»         | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»  | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»           |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»   | «Не получается -значит, не старался!»                      |

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать.
2. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
3. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределены.
4. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
5. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
6. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
7. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

**Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и аддиктивному поведению.**

1. Беседа с ребенком.

2. После спокойной беседы с ребенком следует отвести его к врачу (врач-нарколог, психиатр, врач-психотерапевт) для оказания адекватной в данном случае медицинской помощи.

3. Попросить у врача информацию о том, где можно найти квалифицированных психологов по данному вопросу в данной территории. В случае отсутствия информации, обратиться в отдел здравоохранения, образования, либо найти психолога самостоятельно.

4. Так же необходимо посетить психолога самому родителю, а при необходимости пройти курс психотерапии для избежания возникновения синдрома созависимости и формирования адекватного поведения родителей с проблемным ребенком.

#### **Рекомендации родителям по ведению беседы с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению**

Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.

1. Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос — такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет, или же родитель таким образом может попросту добиться рецидива.

2. В то же время все ваши подозрения и претензии вы должны предъявлять ребенку уверенно, возможно даже жестко. Это даст ребенку понять, что его контролируют, и все, что с ним происходит, не остается без внимания родителей.

3. К такому разговору стоит тщательно подготовиться. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат.

4. Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.

5. В случае, если вы подозреваете своего ребенка в употреблении ПАВ, то наиболее вероятно, что в результате первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае следует сказать примерно следующее: «Я тебе верю, и все же ты понимаешь, что наркоманов вокруг очень много, и я беспокоюсь за тебя и твоё будущее, тем более, что в последнее время ты начал вести себя необычно. Мы хотели бы, чтобы ты прошел экспертизу для того, чтобы убедить нас в нашей неправоте и успокоить. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы неправы, то мы извинимся за наши подозрения и успокоимся».

6. Важно, чтобы наркологическая экспертиза была проведена в течение трех суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения.

7. Если же у ребенка наблюдается суицидальное поведение, конечной целью разговора станет договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит так же обратиться за помощью к специалисту, который будет беспристрастен и опытен в решении таких вопросов».

В кризисной ситуации вы можете получить экстренную психологическую помощь по круглосуточному телефону доверия 8 800 2000 122