Как не допустить подросткового суицида?

Уважаемые родители!

Жизнь и здоровье Вашего ребёнка – самая большая ценность в жизни. Всегда старайтесь понять и принять ребёнка таким, какой он есть, относитесь к нему с уважением, общайтесь с ним, обсуждайте его проблемы. Если Вы почувствовали неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребёнка, предлагаемая памятка содержит полезную информацию, позволяющую вовремя распознать признаки суицидального поведения у ребёнка, и принять необходимые меры по его предотвращению

Родителям следует помнить, что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье. К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, никто их не понимает и не любит. Исследования показали, что у большинства самоубийц отношения с родителями или одним из них были конфликтными или холодными, дистантными. Среди причин суицида также отмечались плохие отношения со сверстниками, чувства одиночества и безответной любви, проблемы, связанные с учёбой, перенесённое насилие.

Чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньше процент подростков, задумывающихся о самоубийстве!

Будьте бдительны (!) Если Вы заметили за своим ребёнком такие особенности:

* **в словесных выражениях:**
  + прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
  + косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
  + много шутит на тему самоубийства;
  + проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
* **в поведении:**
  + раздаёт другим вещи, имеющим личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
  + демонстрирует радикальные перемены в поведении (слишком много или слишком мало ест/спит; становится неряшливым; пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном состоянии; замыкается от семьи и друзей и др.)

Как помочь?

1. **Установите/восстановите заботливые взаимоотношения с ребёнком.** Не читайте моралей, а всячески поддержите его. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота, участие и доброе слово близкого человека являются мощными ободряющими средствами.
2. **Будьте внимательным слушателем.** Если ребёнок страдает от депрессии, ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.
3. **Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждения; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если Вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, Вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.
4. **Задавайте вопросы.** Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведёт к подобной мысли, если у ребёнка её не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему даётся возможность понять свои чувства.
5. **Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы.** Может, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.
6. **Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы.** Он - личность.
7. **Также не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить.** Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессия и суицидальные тенденции излечимы.
8. **Обратитесь за помощью к специалистам.** При суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов.

Куда обращаться, если ребёнок совершил суицид?

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребёнок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребёнка все же удалось спасти. Не скрывайте свои чувства от ребёнка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребёнок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

После того, как ребёнку окажут первую медицинскую помощь, и состояние здоровья ребёнка стабилизируется, вам в обязательном порядке будет необходимо обратиться за помощью психологов, а в тяжёлых случаях - психиатров. Ни в коем случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими силами практически невозможно. В том случае, если врачи сочтут нужным поместить вашего ребёнка в специализированную клинику, не отказывайтесь. Помните о том, что попытку суицида ваш ребёнок совершил не просто так, а значит, он может её повторить в том случае, если причина ее не будет выявлена и устранена.

В том же случае, если госпитализация ребёнка не требуется, большая часть ответственности за реабилитацию здоровья ребёнка ложится на плечи родителей. В амбулаторных условиях врачи осуществляют комплексное психолого-психиатрическое и функциональное обследование, дифференциальную диагностику и подбор адекватной терапии, определяют индивидуальную психотерапевтическую стратегию и тактику. В случае отказа от помощи психиатра, психотерапевта несовершеннолетний направляется под наблюдение психолога детской территориальной поликлиники.

Ни в коем случае не конфликтуйте с ребёнком, не обвиняйте его ни в чём. Постарайтесь понять вашего ребёнка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребёнок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счёты с жизнью.