ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

Автор-составитель: педагог-психолог Елена Владимировна Аношкина

Основные факторы, влияющие на возникновение суицидальных действий:

1. Взаимоотношения с родителями, степень понимания ими своих детей, сопереживания, нормативность отношений, наличие конфликтов в семье.
2. Проблемы в школе, связанные с личностью учителя и его статусом в классе и личностным отношением к успеваемости и факторам жизненных перспектив.
3. Взаимоотношения со сверстниками, друзьями, представителями противоположного пола, несчастная любовь.

Чаще подвержены суицидальным поступкам

1. Подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
2. Девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
3. Подростки с повышенной тревожностью, зацикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения;
4. Подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей.

ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы. Косвенные высказывания («Вам не придется, больше обо мне беспокоится», «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»). Непосредственные заявления («Я подумываю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», «Я не хочу больше жить!»). Намек на смерть или шутки по этому поводу.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков, или вялость и безразличие, замкнутость.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки.
8. Бессонница.
9. Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи.
10. Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
11. Изолирование себя от семьи и любимых людей.
12. Стремление к рискованным действиям.
13. Чувство вины, упреки в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
14. Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе и школе.
15. Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
16. Отсутствие планов на будущее.
17. Стремление к тому, чтобы все «оставили в покое».

Следует помнить, что наличие данных признаков у ребенка необязательно должно привести к трагедии или попыткам с его стороны совершить опасный шаг. Но в любом случае это – серьезный повод задуматься «Что же не так?»

Подобным тревожным сигналам следует уделить особенное внимание в случае, когда:

- в недалеком прошлом произошла смерть или самоубийство его друга или члена семьи
- недавно у него произошел серьезный конфликт с родителями
- вам известен недавний случай самоубийства другого молодого человека в той же школе или компании

ВОЗМОЖНЫЕ МОТИВЫ

1. Поиск помощи — большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
2. Безнадежность — жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится.
3. Множественные проблемы — все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
4. Попытка сделать больно другому человеку — «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
5. Способ разрешить проблему — человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ С РИСКОМ СУИЦИДА

Каждому подростку жизненно необходимо «Безраздельное внимание» со стороны родителей! Это 20-30 минут, которые родитель посвящает своему ребенку каждый день, ни на что не отвлекаясь. Чем заняться в такие минуты, не имеет значения. Главное, чтобы ребенок почувствовал: «Я один на один с мамой (папой). Она (он) в моем полном распоряжении. Я для неё (него) сейчас самый главный».

ВЫСЛУШИВАЙТЕ — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

ОБСУЖДАЙТЕ — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем — признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны — узнайте, чем вы можете помочь. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Как вести себя с «суицидальным подростком»?

1. К любому разговору на тему самоубийства и соответствующим действиям необходимо относиться серьезно и обращать на них внимание.

2. Если подросток находится в депрессии, не игнорируйте его состояние, не преуменьшайте и не отрицайте, а поддержите его эмоционально и похвалите за недавние успехи. Очень важно, чтобы родители проявили по отношению к нему сочувствие.

3. Если возникает впечатление, что подросток готовится к самоубийству, постарайтесь выяснить, есть ли у него конкретный план действий, и чем острее ситуация, тем важнее:

- постараться добиться от подростка обещания, что он не будет действовать под влиянием нахлынувших чувств, не поговорив с Вами;
- не морализируйте, а посочувствуйте ребенку, подставьте «дружеское плечо»
- не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска.

4. Говорите ему о ваших чувствах, и просите его поделиться своими. Выслушайте очень внимательно все то, что он найдет нужным сказать. Вот что Вы можете сказать о своих чувствах: “Я беспокоюсь о тебе, о твоем самочувствии”, ”Ты много значишь для меня. Я хочу помочь”, ”Я в твоем распоряжении”. Задавайте вопросы.

6. Избегайте любой конфронтации. Слушайте и соглашайтесь с тем, что он говорит.

7. Начните обсуждение. Во время разговора постарайтесь найти положительные моменты в сложившейся ситуации (удалось выжить «после такого!»; жив - здоров, голова, руки-ноги на месте; нужно думать о будущем и заботиться о близких).

8. Попросите его о помощи: (это поможет ему почувствовать, что он нужен).

При первой же возможности обратитесь за помощью к специалисту.

Важно помнить: подростковому возрасту вообще свойственно сначала делать, а думать в лучшем случае потом. Мысли о завтра приходят с возрастом.