

Памятка для взрослых по профилактике суицидального поведения

Как помочь?

Уважаемые родители, каждый ребенок проходит через пубертатный период — время полового созревания. В этот непростой отрезок жизни подросток сталкивается со множеством проблем как физиологических, так и психологических. Девочки приобретают более женственные формы, мальчики постепенно превращаются в юношей, обретают мужские черты. Подростки то болезненно застенчивы, то нарочито развязны, могут бунтовать и отрицать любые авторитеты, создавать себе ложных кумиров.

Проблема пубертатного периода подростков заключается в эмоциональной неустойчивости, и детям в этот момент свойственны резкие перепады настроения — от восторженного до депрессивного. Родителям важно понимать эти особенности. Любые попытки ущемить самолюбие подростка могут вызвать бурную реакцию, привести к уходу из дома, травмированию, суициду, ребенок может стать жертвой преступления.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешится. Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.

Куда обращаться за помощью:

<https://college-gsc.ru/wp-content/uploads/2021/09/kuda-obrashhatsja-za-pomoshhju.pdf>

Помните! Когда ребенок становится жертвой преступления или сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

В состоянии ребенка:

Устойчиво сниженное настроение. Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспективы, пессимистической трактовкой любого события. Высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита. Чувство вины, которое не связано с реальными проступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах. Самоизоляция, снижение повседневной активности. Если раньше ребенок мог с родителями что-то обсуждать,

пошутить, то сейчас он становится все более замкнутым, отвечает односложно, часто уединяется. Падает успеваемость в школе, появляются прогулы без видимых причин.

В поведении ребенка:

Разговоры подростка о самоубийстве, о бессмысленности жизни. Вопросы ребенка родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?» Нередко обсуждение этих вопросов указывает на то, что мысли о смерти занимают ум ребенка. Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой, нельзя исключить, что подросток приступил к планированию суицида. Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия. Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств указывает на подготовку к реализации суицидального замысла. Раздаривание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка. Изменение привычек с тенденцией к пренебрежительному отношению к своей внешности и несоблюдению правил личной гигиены. Перестает умываться, чистить зубы, теряет интерес к своей одежде, к тому, как он выглядит. Появление несвойственных ранее реакций в виде уходов из дома и бесцельного бродяжничества.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Риск совершения суицидальных действий выше при наличии в характере ребенка таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без достаточного продумывания возможных последствий. При любом подозрении о риске суицида, к любым словам ребенка или подростка, касающимся этого, нужно относиться максимально внимательно. Лучше ошибиться, пытаясь сохранить жизнь, нежели наоборот. Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием текущего момента.

РЕКОМЕНДАЦИИ

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям. Безразличное или пренебрежительное

отношение к жалобам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.

Со стороны взрослых ребенок должен постоянно получать поддержка, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.

Научитесь вовремя распознать тревожные знаки и предотвращать серьезные проблемы, устанавливайте с ребенком отношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.

- ✓ Открыто обсуждайте с ребенком семейные и внутриличностные проблемы.

- ✓ Помогайте ребенку строить реальные жизненные планы и поддерживайте его в достижении своих жизненных целей.

- ✓ Учите ребенка распознавать источник психологического дискомфорта, преодолевать препятствия и трудности, опираясь на надежду и уверенность. Учите не только советами, но и своим примером.

- ✓ Поощряйте и развивайте в ребенке все хорошее, помогайте ему осознавать его способности.

- ✓ Ни при каких обстоятельствах не используйте физические наказания.

- ✓ В любой ситуации будьте для своего ребенка внимательным слушателем и деликатным советчиком.

- ✓ Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

- ✓ Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни. Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.

- ✓ Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах. Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним. Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

- ✓ Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Все, что связано с ребенком, имеет большое значение.

Атмосфера взаимного доверия является обязательным условием воспитания счастливого человека.