

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ



Подростковый возраст считается одним из кризисных этапов развития человека. В это время ребенок переходит из детства во взрослую жизнь.

Этот период выделяется рядом специфических характеристик:

- Повышенной чувствительностью к оценке посторонними;
- Предельной самонадеянностью и категоричными суждениями по отношению к окружающим;
- Противоречивостью поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- Эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения;
- Борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Все это делает подростка уязвимым и может приводить к суицидальным мыслям и даже действиям.

Ситуации-провокаторы суицидальных действий:

- Проблемная ситуация, при отсутствии поддержки со стороны значимых людей;
- Проблемная ситуация и невозможность ее преодолеть в результате неуверенности в себе и низкой самооценки;
- Затяжной буллинг (травля, отвержение);
- Страх наказания;
- Резкая смена статуса в семье, школе, среди друзей;
- Острое переживание ситуации неудачи, позора, унижения, особенно публичного;
- Внезапные изменения в жизни (потеря значимого человека, переезд, тяжелая болезнь);
- Длительное ожидание (страх) неудачи, при наличии заниженной или завышенной самооценки;
- Затяжной или, наоборот, острый конфликт с друзьями, сверстниками, взрослыми значимыми людьми;
- Употребление алкоголя, наркотических средств, психоактивных веществ.

Признаки возможного суицидального поведения:

- Раздаривание любимых, значимых вещей;
- Резкие изменения в поведении (то эйфория, то отчаяние), на фоне неизменной социальной ситуации;
- Примирение с врагами, обидчиками;
- Рисунки, фотографии кладбищ, изображения умерших, человека-суицидента;
- Разговоры о собственной ненужности, высказывания о нежелании жить: «... все надоело, я никому не нужен», «...скоро все закончится», «... у вас больше не будет проблем со мной»;
- Обсуждение способов ухода из жизни, много шуток о смерти;
- Прослушивание печальной музыки, песен о бессмысленности жизни;
- Потеря перспективы будущего и интереса к любимым занятиям
- Отрицание проблем;
- Несвойственная тяга к уединению, отказ от общения с семьей, близкими, друзьями;
- Следы самоповреждающего поведения на теле (множественные царапины, следы от порезов, шрамы от ожогов).

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные мысли или наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам.

Если подросток сам открыто не говорит от суицидальных намерениях, не задавайте вопроса о суициде внезапно, напрямую!

Попытайтесь выяснить что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником. Узнайте кто его друзья и чем он увлечен.

Проявляйте искренний интерес к его чувствам и мыслям. При беседе используйте приемы «активного слушания» - кивание головой, повторение некоторых фраз за ребенком, уточнение, просьба рассказать поподробнее.

Используйте в разговоре фразы:

- «Я чувствую, что с тобой что-то происходит. Давай поговорим об этом»»
- «Я вижу, что ты подавлен. Все мы иногда так себя чувствуем. Давай посмотрим, что можно сделать»»
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Как я могу тебя поддержать?»»

Если ребенок плачет, не мешайте, не говорите «Не плачь», «Не ной», «Соберись», просто найдитесь рядом, возьмите за руку, обнимите. Дайте психическому напряжению выйти.

Часто ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, увидеть, что его понимают и принимают его переживания, и его готовность к суициду снижается.

Куда обратиться за помощью КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122 - единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-350-40-50 — единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей (линия Иркутской области)

8(3952)-24-00-07 — телефон доверия экстренной психологической помощи Иркутской области

