



### **Памятка родителям по профилактике подросткового суицида**

Часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, колледже, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками.

**Суицид** – это умышленное лишение себя жизни. Мысли о самоубийстве, соответствующие высказывания, угрозы, намерения и попытки покончить с собой называются суицидальными.

Детский (подростковый) суицид чаще является средством ухода от безвыходной ситуации для них, а не целью завершить жизнь, умереть.

Основной причиной, причиной подобных мыслей может быть неумение подростка справляться с жизненными трудностями. Они воспринимают суицид, как способ решения различных проблем, а не как средство разрушения собственной жизни.

#### **Черты подросткового суицида:**

- ✓ Суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжелые конфликты (в семье, школе, группе сверстников...)
- ✓ Конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию всех событий
- ✓ Суицидальный поступок они воспринимают, как романтически-героический поступок
- ✓ Суицидальное поведение демонстративно
- ✓ Суицидальное поведение регулируется аффектом

#### **Когда близким стоит быть особо внимательными?**

Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:

- ✓ Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями.
- ✓ У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
- ✓ Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
- ✓ Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет.
- ✓ Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи.



Все эти признаки являются тревожными симптомами. Часто это свидетельствует о том, что подросток уже все решил и теперь планирует и выбирает время.

### **Как уберечь?**

Если вы чувствуете близкую опасность — отложите все дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет. Если вы думаете, что вы сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.

✓ Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.

✓ Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении с ним, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

✓ Оцените серьезность намерений и чувств, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у вашего ребенка план действий. Конкретный план — знак реальной опасности.

✓ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

✓ Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

✓ Не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это».

**Самое главное** — покажите своему подростку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.