Памятка
по профилактике суицидального поведения

Суицид (самоубийство) – это осознанное лишение себя жизни. К суицидальному поведению относятся суицидальные мысли, замыслы, намерения, суицидальные попытки и завершенный суицид. По данным ВОЗ в классификации причин смертности у населения суицид занимает третье место (после сосудистых и онкологических заболеваний), а в подростковом возрасте - второе (после несчастных случаев).

Особенности суицидального поведения детей и подростков

Суицидальное поведение детей и подростков имеет ряд особенностей, свойственных растущему организму и личности. Случаи суицидального поведения у детей, например, суицидальные высказывания, могут отмечаться уже в 5-6-летнем возрасте, далее в 7-10-летнем возрасте и старше, наряду с суицидальными высказываниями, дети могут совершать и суицидальные попытки, которые иногда к несчастью, заканчиваются гибелью ребенка. Суицидальная активность резко возрастает в подростковом возрасте с 14-15 лет и достигает своего максимума в 16-19 лет.

Одной из причин выбора суицидального способа решения проблем, является неадекватное отношение к смерти. У ребенка не сформировано представление, что смерть необратима. Свою «временную» гибель ребенок воспринимает как способ воздействия на значимых близких- вызвать сочувствие, наказать. Только к концу подросткового возраста формируется правильное представление о смерти как необратимом прекращении жизни. Ввиду незрелости суждений и отсутствии жизненного опыта даже незначительная конфликтная ситуация кажется безвыходной, а потому становится чрезвычайно суицидоопасной.

Анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделяют 4 причины самоубийства:

– изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой не интересуется);

– беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать свою жизнь, все зависит не от тебя), безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

– чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Профилактика суицидального поведения детей и подростков.

Прежде всего необходимо помнить, что за любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые.

При проведении беседы с подростком, размышляющем о самоубийстве, рекомендуется:

– внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;

– правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

– не выражать удивления услышанным и не осуждать его за любые, даже самые шокирующие высказывания;

– не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

– постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

– не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;

– стремиться вселить в подростка надежду;

– она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей, оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь, оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги, внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии, не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве.

Рекомендации родителям

Считается, что одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе.

Родитель относится к ребенку как к партнеру, тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Вам можно рекомендовать:

– ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;

– анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;

– учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";

– воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

– не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;

– не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий огромную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

