

## Профилактика суицидов

Ко всем намекам на суицид следует относиться совсем серьезно. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

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

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы об будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами — более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное — собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- *Ты самый любимый!*
- *Ты очень много можешь!*
- *Спасибо!*
- *Чтобы мы без тебя делали!*
- *Иди ко мне!*
- *Сядь с нами!*
- *Расскажи мне, что с тобой?*
- *Я помогу тебе...*
- *Я радуюсь твоим успехам!*
- *Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!*
- *Как хорошо, что ты у нас есть!*



# Родителям о подростковом суициде



Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни.

### **Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи,
- чувствует себя никому ненужным,
- не может сам разрешить сложную ситуацию,
- накопилось множество нерешенных проблем,
- боится наказания,
- хочет отомстить обидчикам,
- хочет получить кого-то или что-то.

### **В группе риска—подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация,
- проблемы в учебе,
- мало друзей,
- нет устойчивых интересов, хобби,
- перенесли тяжелую утрату,
- семейная история суицида,
- склонность к депрессиям.
- употребляющие алкоголь, наркотики,
- ссора с любимой девушкой или парнем,
- жертвы насилия,
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

### **Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида:**

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении;

работы, которая раньше приносила удовольствие;

- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в тоже самое время надеются на спасение.

### **Признаки готовящегося суицида:**

1. угрожает покончить с собой;
2. отмечается резкая смена настроения;
3. раздает любимые вещи;
4. «приводит свои дела в порядок»;
5. становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
6. живет на грани риска, не бережет себя;
7. утратил самоуважение.



### **Что Вы можете сделать?**

- Будьте внимательны к своему ребенку;
- показывайте свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- слушайте ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

### **Чего нельзя делать?**

- Не читайте нотации;
- Не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- Не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- Не спорьте;
- Не предлагайте неоправданных утешений;
- Не смейтесь над подростком.

### **Советы внимательным и любящим родителям:**

- Показывайте ребенку, что вы его любите,
- Чаще обнимайте и целуйте,
- Поддерживайте в сложных ситуациях,
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций,
- Вселяйте в него уверенность в себе,
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.