

## **Рекомендации родителям ребенка, склонного к суициду.**

Дорогие родители!

Одну из самых актуальных проблем последнего десятилетия – проблему суицида среди детей и подростков. На сегодняшний день это проблема носит глобальный характер. Во всех странах, включая Россию, из года в год увеличивается количество детей, добровольно ушедших из жизни.

Почему же дети идут на самоубийство? Многим взрослым кажется, что детство является самым беззаботным и легким периодом жизни. Некоторые ситуации вообще не воспринимаются серьезно взрослыми. Однако дети реагируют по-другому: то, что может быть мелочью для взрослого человека, ребенком может восприниматься очень болезненно и серьезно.

Попытка к суициду – это сигнал SOS!

Попытка самоубийства – это реакция на проблему, которую ребенок видит непреодолимой, это крик о помощи. Даже если вам эта проблема кажется надуманной, а действия ребенка – шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией он не находит. Это не значит, что ребенок «плохой», это значит, что ему сейчас плохо, и ему необходимо помочь.

**Почему необходимо обратиться за помощью к психологу, к психиатру.**

Попытка прекратить жизнь – это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимости ситуации, «страдания, которые невозможно выносить».

Обращение к психологу, психиатру – это не слабость и стыд. Это выбор равнодушного и ответственного человека.

**Психологическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:**

- Û Сложные семейные взаимоотношения;
- Û Сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, с учителями;
- Û Потеря близких людей, разрыв отношений;
- Û Ощущение ненужности, одиночества;
- Û Болезнь и хроническая боль;
- Û Физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
- Û Вопросы сексуальной ориентации.

**Психиатрическая помощь необходима в решении сложности в следующих сферах:**

- Злоупотребление алкогольными напитками и/или психоактивными веществами, в т. ч. подозрение на их прием;
- Психические расстройства (эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности, ухудшение памяти, забывчивость, общее снижение энергетического потенциала, нарушение сна);
- Тяжелые последствия психотравмирующих событий (изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя).

Психическое расстройство необходимо своевременно диагностировать и лечить, а сочетание медикаментозного лечения и психотерапии может приводить к максимально положительным и устойчивым результатам.

## **Как общаться, чтобы слышать друг друга.**

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства что его никто не понимает, и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем.

- Ø Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли и душевных страданий.
- Ø Дежурные фразы о том, что «все не так уж и плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.
- Ø Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов тебя внимательно выслушать и помочь тебе», «Ты мне очень дорог, я не хочу тебя потерять, я с тобой».
- Ø Нет необходимости говорить много, иногда вообще можно обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует ваш ребенок, что его волнует.
- Ø Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор, компьютер или телефон), чтобы ребенок понял, что он важнее всех ваших дел.

### **Выслушайте ребенка!**

Если подросток пребывает в расстроенных чувствах, признается, что думает о самоубийстве и выказывает различные тревожные признаки, не оставляйте его наедине с самим собой. Побудьте с ним, внимательно выслушайте, чтобы избежать беды с вашим ребенком.

### **Наиболее опасные симптомы**

- Если в беседе подросток высказывает намерения покончить с собой и говорит что у него есть план, как это сделать.
- Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он не «живет, а существует», мечется и не может найти успокоение.
- Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость, желание уединиться, избавиться от вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти.
- Если ваш ребенок, говорящий ранее о своих страданиях, пугавший вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда и радостным, это может означать, возможно, что он принял решение о самоубийстве.

Если ваш ребенок не идет на контакт, попросите его ответить на следующие вопросы:

- § Тебе сейчас плохо?
- § Нужна ли тебе помощь другого человека?
- § Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
- § Может, вызвать врача?
- § Ты можешь поговорить со мной сейчас или через некоторое время?
- § За это время ты не станешь причинять себе вред?

Если эти вопросы не помогают разговаривать вашего ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи.