Человек лишь тогда по-настоящему дорожит жизнью, когда у него есть нечто неизмеримо дороже собственной жизни.
(В.А. Сухомлинский)

ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

Родителям о детской суициде

В настоящее время многие родители, любящие своих детей сильно обеспокоены сообщениями по ТВ о волне детских суицидов. Поэтому , предлагаем несколько ответов на самые распространённые родительские вопросы.

Всегда ли подростки, совершающие попытки суицида, действительно хотят лишить себя жизни?

Часто они совершает шаги, которые по существу не являются суицидальными поступками: аутоагрессивное действие производится подростком для того, чтобы изменить неприятную ситуацию в свою пользу. Если ребенок в состоянии аффекта (например, во время ссоры с родителями) хватается за нож, шагает с подоконника… Подросток вообще недорого ценит жизнь и готов рискнуть ею ради того, чтобы настоять на своем, отомстить. Нередко дети совершают попытки без тяжелых медицинских последствий. Они и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то внимание, демонстрируя суицидальные намерения. К несчастью, такие демонстрации нередко бывают перепутанными. Они думают: «Все рассчитано, выбраны лекарства, от которых нельзя умереть». Это очень опасный самообман: считать, что подростки не совершают опасных для жизни поступков, и поэтому их угрозы можно не принимать всерьез.

Можно ли как-то отличить истинный суицид от ложного, демонстративного?

Провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся.

Что нужно знать родителям, чтобы не подтолкнуть ребенка к трагическому поступку?

Родителям следует помнить, что аффекты разрушительны для подростка. Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжелыми.

К сожалению, далеко не везде есть кризисные центры и телефоны доверия, куда дети и подростки могут обратиться в критические моменты. Часто единственным человеком, способным оказать более или менее квалифицированную помощь, является педагог-психолог. Куда можно еще обратиться за помощью?

Во-первых, проявление суицидальных или подобных суициду попыток уже говорит о возможности проявления у ребенка некоторых нарушений в психическом благополучии. Во-вторых, при малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всячески стараться не оставить ребенка без помощи врача психиатра.

Не будет ли это воспринято подростком как предательство со стороны родителя?

Нет. Подростку нужно сказать: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справляться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию».

Что является психологической профилактикой суицидального поведения?

Психологическая поддержка, принятие, способствование личностному росту, ранняя диагностика депрессии, своевременный контакт со специалистами (психиатр, психолог, социальный педагог и т.д.)

ДЕПРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ

Депрессия является психическим расстройством, которое характеризуется сниженным фоном настроения, неспособностью получать удовольствие от жизни, а также замедлением психических процессов. Депрессия может возникнуть как в результате тяжелого психического заболевания, так и на фоне психической травмы, острого и хронического стресса.

Особенности депрессий у подростков определяются сочетанием целого комплекса факторов — наследственного, конституционально-характерологического, психофизиологического, психогенного, возрастного и др.

Особенности депрессий подросткового возраста

- Нестабильность настроения с многократной его сменой в течение нескольких недель, дней, а иногда даже часов.
- Частая представленность, а иногда и сосуществование таких неоднородных проявлений, как апатия, безразличие, грубость, раздражительность, выраженная тревога, расстройства пищевого поведения.
- Переживания несовершенства и несостоятельности собственной личности, несоответствия внешности современным стандартам красоты.
- Переживание проблем со своей половой идентичностью, сексуальностью.
- Формирование особого депрессивного философского мировоззрения, включающего переживания бессмысленности жизни.

Первые признаки подростковой депрессии:

- повышенная утомляемость, жалобы на постоянную усталость
- вялость, апатия
- рассеянность
- пропуск занятий, потеря интереса к учебе, снижение успеваемости; в некоторых случаях успеваемость может оставаться хорошей, в результате чего у окружающих не возникает повода для беспокойства
- нарушение сна, бессонница, что порой объясняется сбитым «из-за компьютера или смартфона» режимом сна и бодрствования
- нарушение аппетита, пищевого поведения (изменение пищевых привычек, отказ от еды, чрезмерное употребление сладкого и пр.)любые внезапные изменения поведения, образа жизни, интересов, круга общения, мировоззрения, внешнего вида (подросток перекрашивает волосы, делает пирсинг);
- употребление алкоголя, ПАВ, наркотиковнегативизм, оппозиция, которые не были свойственны подростку ранее;
- чрезмерное увлечение компьютерными играми

ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Вербальные сигналы тревоги

- Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «пора выпиливаться из реальности», «надоело жить, лучше уйти», «тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Комментарии или высказывания негативного характера о себе или своей жизни: «я ничтожество», «эта жизнь отвратительна», «моя жизнь не имеет смысла», «вам было бы лучше без меня».
- Комментарии или высказывания негативного характера о своем будущем: «у меня нет будущего», «ситуация никогда не станет лучше», «у моих проблем нет решения».
- Неожиданные вербальные или письменные прощания: «хочу, чтобы ты знал, что все это время ты мне очень сильно помогал».

Невербальные сигналы тревоги

- Резкая смена поведения. Чаще всего это проявляется в двух аспектах:
- Значительное повышение раздражительности, несдержанности, агрессивности, неуважение к границам, бессонница или проблемы со сном.
- Внезапное затишье, период спокойствия после периода сильного возбуждения. Это кажущееся спокойствие часто бывает связано с уже принятым решением о прекращении жизни.
- Потеря интереса к школьным занятиям, которые раньше нравились, отказ от включения в какие-либо виды деятельности и группы.
- Пассивное поведение в классе, апатия, грусть.
- Отчуждение, что можно заметить на переменах, — замкнутость, отделенность от других.
- Несвойственное раннее употребление алкоголя и наркотиков как способ преодолеть страх смерти и совершить суицид.
- Снижение успеваемости, снижение мотивации, необоснованные пропуски занятий, неадекватное поведение на уроке, которое не свойственно этому ребенку.
- Раздаривание любимых и ценных личных вещей.
- Неожиданные прощания (например: «я всегда тебя любил») с помощью любого средства связи (мессенджеры, смс, социальные сети или лично, например, неожиданные сильные объятия).
- Закрытие аккаунтов в социальных сетях.
- Доделывание «висящих» дел, решение вопросов, которые тянутся годами.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

это ответ на глубинные переживания, которые связаны с тем, что по-настоящему важно для ребенка. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «спорит» именно с семьей.

Наблюдается социально-психологическая дезадаптация:

цена собственной жизни резко падает, снижается самооценка, нарушаются контакты с людьми, утрачиваются прежние жизненные цели и ценности.

Смысл суицидального поведения подростка абсолютно различный:

«акт отчаяния»
способ избежать трудностей, справиться с безвыходной с точки зрения ребенка ситуацией

«акт мести»
способ сказать: "Ты обо всем пожалеешь, когда меня не станет!"

«акт скрытого общения»
способ получить внимание и помощь близких, удовлетворить потребности, о которых по каким-то причинам нельзя говорить

«акт протеста»
против чего-либо или кого-либо, действия наперекор

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Суицидальному поведению в подростковом возрасте может предшествовать депрессия и апатия

- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- проявление негативных мыслей через рисунки
- замедленные движения, тревожное состояние
- снижение концентрации внимания
- увлечение опасными для жизни занятиями
- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие
- безразличие к своему внешнему виду, неряшливость
- чрезмерное появление тяги к уединению, отдаление от близких людей
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность
- прогулы, нарушения дисциплины
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание, попытка раздать долги
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других
- шутки и иронические высказывания, философские размышления на тему смерти

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков - это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним.

1. Не игнорируйте ситуацию

Спросите, можете ли вы помочь ребенку и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Даже если он отказывается от помощи, ненавязчиво уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

2. Будьте отзывчивы, заботьтесь

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

3. Поищите корень проблемы

Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

4. Обсудите с ребенком его чувства

Спокойно и доходчиво спросите о тревожащей ситуации, например: «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить облегчит мысли ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного

5. Будьте деликатны

Попробуйте аккуратно спросить, не думает ли подросток о самоубийстве. Если ответ положительный, постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Обратитесь к специалисту. Важно найти другие факторы (алкоголизм, наркомания и др.)

6. Не оставляйте ребенка одного

Будьте рядом (без фанатизма), выражайте свое беспокойство, объясняя, зачем это Вам, что Вы чувствуете (тревога, страх и т.д.)

СУИЦИД (suicide) — сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение (энциклопедия «Кругосвет»)

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Основные мотивы совершения самоубийств в детском и подростковом возрасте:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство или ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- боязнь позора или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Помните!
Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни»

*Если подросток серьезно задумал совершить самоубийство, то об этом не трудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: **словесные, поведенческие и ситуационные.***

Словесные признаки

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Подросток может:
- *Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».*
- *Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».*
- *Много шутить на тему самоубийства.*
- *Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.*

Поведенческие признаки

- *Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.*
- *Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:*
  - *в еде – есть слишком много или слишком мало;*
  - *во сне – спать слишком много или слишком мало;*
  - *во внешнем виде – стать неряшливым;*
  - *в школьных привычках;*
  - *замкнуться от семьи, от друзей;*
  - *быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.*
- *Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.*

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

- *Социально изолирован, чувствует себя отвергнутым.*
- *Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).*
- *Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.*
- *Предпринимал ранние попытки самоубийства.*
- *Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из знакомых, друзей, членов семьи.*

Если замечена склонность ребенка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию

- отнеситесь серьезно ко всем угрозам. Пусть специалист решает, насколько они реальны
- говорите открыто и прямо;
- дайте своему собеседнику почувствовать, что вам небезразлична его судьба;
- отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем;
- прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки человеку, нуждающемуся в помощи;

ПРЕДУПРЕДИ СУИЦИД!

ПАМЯТКА В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЮ, ПЕДАГОГУ, ПЕДИАТРУ

СОВЕТЫ

При первых малейших подозрениях на возможность суицида открыто, но деликатно поговорите с подростком. Выслушайте без осуждения, постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

Нередко дети скрывают переживания от родителей или находится в оппозиции к ним. Если есть возможность, постарайтесь поговорить с друзьями подростка, их родителями, учителями в школе. Узнайте, как он ведет себя в школе, в компании сверстников.

ПОМНИТЕ!

- ***Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям.***
- ***Безразличное или пренебрежительное отношение к его жалобам способно подтолкнуть на необдуманный шаг.***
- ***Со стороны взрослых он должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов (7 лет, 10-11 и 13-14 лет) и эмоциональных переживаний.***
- ***Научитесь вовремя распознавать тревожные знаки и предотвращать серьезные проблемы. Устанавливайте с ним отношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.***

Открыто обсуждайте с ребенком семейные и внутриличностные проблемы и отношения.

Помогайте ему строить реальные жизненные планы, поддерживайте в достижении жизненных целей. Учите видеть источник психологического дискомфорта, преодолевать препятствия и трудности, опираясь на надежду и уверенность.

Поощряйте и развивайте в нем всё хорошее, помогите ему осознать свои возможности и способности.

В любой ситуации будьте ***внимательным*** слушателем и ***деликатным*** советчиком.

ПОМНИТЕ!

- ***Все, что связано с ребенком, имеет для него большое значение. Атмосфера взаимного доверия является обязательным условием воспитания счастливого человека.***