АдминистрацияТомскойобласти



**памяткадляродителей**

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГОСУИЦИДА

-видетьриски

-слышать

-действовать

**Часть1**

# ПРОФИЛАКТИКАДЕТСКОГОСУИЦИДА

Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире.

Детидо11летреальныхпопытокуйтиизжизнипочтинеделают.Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния.

Печальнаястатистикаслучаевпоявляется,когдадетидостигаютвозраста11лет. Пиксуициднойактивностиприходитсянастаршийподростковыйвозраст(15–19 лет). Многие специалисты даже считают, что суициды – это типичная реакция подростков на кризисные ситуации в их жизни.

В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнокдумает,чтовсёможнобудетвернутьназад.Уподростковпониманиеи осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

### Факторы, повышающие риск подросткового суицида

**Особенности личности самого подростка и его поведения**

* нестабильность настроения
* агрессивное и асоциальное поведение
* склонность к демонстративному поведению
* чрезмерная импульсивность, раздражительность
* недостаточная способность преодоления проблем и трудностей(в школе, среди сверстников и т.д.)
* неспособностьадекватнойоценки действительности
* тенденция«житьвмиреиллюзийифантазий»
* идеипереоценкисобственнойличности,сменяющиесяпереживанием никчемности
* легко возникающее чувство разочарования
* тревога и подавленность
* чувство неполноценностиинеуверенности,котороеможетскрыватьсяза проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая родителей
* проблемы сексуальной ориентации
* сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками

### Особенности семьи, в которой воспитывается подросток

* самоубийстваисуицидальныепопыткивсемье
* психическиерасстройствау родителей
* разводродителей,ухододногоизнихизсемьиилиегосмерть
* злоупотреблениеалкоголем,наркоманияилидругиевидыасоциального поведения у членов семьи
* насилиевсемье(включаяфизическое,сексуальное,экономическоеипр.)
* недостатоквниманияизаботыодетяхвсемье
* конфликтныеотношениямеждучленамисемьи
* неспособностьпродуктивногообсуждениясемейныхпроблем
* чрезмерновысокиеилислишкомнизкиеожиданиясостороныродителей
* высокийуровень агрессиивсемье
* излишняяавторитарностьродителей/опекунов
* отсутствиегибкостивповедениичленовсемьи
* недостаток у родителей/опекунов времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребенка, их неспособность к своевременному обнаружению проявлений стресса

### Психотравмирующе события, произошедшие в жизни ребенка

* ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые (при этом с объективной позиции они таковыми могут не являться)
* неприятности в семье; смерть любимого или другого значимого человека; разрыв отношений с любимым человеком; разлука с друзьями, любимой девушкой/парнем, одноклассниками и др.
* межличностные конфликты или потери; запугивание, издевательства со стороны сверстников; длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы; давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего связанное с подражанием саморазрушительному поведению других
* наличие суицидальной попытки у подростка или у кого-либо из значимого окружения
* проблемысдисциплинойизаконом
* разочарование успехами в школе, серьезные трудности в учебе; высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзамены)
* тяжелоефинансовоеположение
* нежелательная беременность(причем травмирующим переживанием может являться не сама беременность, а отношение к происходящему родителей, родственников, неблагоприятная семейная обстановка)
* абортиегопоследствия
* серьезнаяфизическаяболезнь

### Темасмерти, суицидачасторомантизируетсяиидеализируетсяв подростковой культуре.

****

**Залюбоесуицидальноеповедениеребёнкавответевзрослые!**

Ковсемнамекамнасуицидследуетотноситьсясовсейсерьезностью.Неможет бытьникакихсомненийвтом,чтокрикопомощинуждаетсявответнойреакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

### Что делать? Как помочь?

**Во-первых,**необходиморазговариватьсребенком,задаватьемувопросыо егосостоянии,вестибеседыобудущем,строитьпланы.Этибеседыобязательно должныбытьпозитивными.Нужно«внушить»ребенкуоптимистическийнастрой, вселитьуверенность,показать,чтоонспособендобиватьсяпоставленныхцелей. Не обвинять ребенка в «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 обыденнуюжизнь.Записатьсявтренажерныйзалилихотябызавестипривычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездитьввыходныенаувлекательнуюэкскурсию,придумыватьновыеспособы выполнениядомашнихобязанностей,посетитькинотеатр,выставки,сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

**В - т р е т ь и х**, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследитьзатем,чтобыонхорошовысыпался,нормальнопитался,достаточно временинаходилсянасвежемвоздухе,занималсяподвижнымивидамиспорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

**В - ч е т в е р т ы х**, не бойтесь обращаться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

### Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

**ЧегоНЕ делать?**

* + Неосуждатьребенканивербально,ни невербально.
  + Неупрекатьребенкавспособемыслейилиповедения.
  + Некритиковать,неспорить,ненасмехатьсянадним,непровоцировать,не бросать вызов. Относиться к угрозам серьезно.
  + Не преуменьшать, не обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает.
  + Не впадать в панику, не показывать страх. Если мы не знаем, как действовать,мыточноможемпокрайнеймереспокойновыслушатьикак можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.
  + Старатьсянеиспользоватьаргументывроде«тысделаешьочень больно своему брату, родителям», если мы не знаем точно, каковысейчас отношения с этим людьми, поскольку бывает так, что именноэтого подросток хочет добиться. Нужно подчеркивать в позитивномключе важность его для нас и других людей, особенно если мы владеем

.