

## Памятка родителям по профилактике суицида

Суицид- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течении нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить не возможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием того, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушение дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итог, просить прощения за все, что было;
- самообвинение или наоборот- признание в зависимости от других;
- шутки и ироничные высказывания, либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если Вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, ни кому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение и его готовность к суициду снижается.

Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель?» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам- психологам.

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.

Если вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто несешь чушь.»
«Все безнадежно и бессмысленно»	« Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	« Подумай о тех, кому хуже, чем тебе.»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Я действительно хочу тебя понять»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом».
«Вы не понимаете меня!»	« Расскажи, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	« Где уж мне тебя понять.»
« Я совершил ужасный поступок»	« Я чувствую. Что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	« И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно.»
«У меня никогда ни чего не получается»	« Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить.»	«Не получается- значит, не старался.»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря :«Пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря : «Ты так чувствуешь себя. Потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря : «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делай все от вас зависящее.

**И конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!**