



*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 лишиться себя жизни?

Часто они совершают 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 переигранными. 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 справиться 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.)

Что нужно знать о суициде?

Суицид – это самоубийство, действие, направленное на лишение себя жизни.

Суицид (самоубийство) бывает **завершенным** (заканчивающийся смертью) и **незавершенным** (самоубийцу спасают). В последнем случае высока вероятность рецидива – повторной попытки самоубийства.

Следует знать!

Ребенок всегда готовится к самоубийству заранее, сообщая о своих намерениях достаточно широкому кругу близких людей: иногда прямо, иногда завуалировано он подает сигналы о своем психологическом неблагополучии. Нельзя его игнорировать!

Самоубийства могут носить характер протестных реакций со стороны представителей радикальных религиозных организаций. Наиболее известный массовый суицид, связанный с религиозными верованиями, произошел в 1978 г. в Джейстауне. Более 900 членов секты совершили суицид по требованию их лидера Джима Джонса.

В настоящее время, представители радикальных религиозных организаций, спекулируя на суицидальных наклонностях подростков, осуществляют скрытую вербовочную деятельность. Дети могут быть использованы и в качестве «шахидов» - религиозных «героев-самоубийц».

Причины самоубийств

Объективно существуют базовые человеческие потребности:

- потребность любить и быть любимым;
- потребность быть частью чего-либо (семья, сообщества, группы и т.д.).

Неудовлетворенность в субъективно понятых, часто неосознаваемых, базовых потребностях создает острый психологический дискомфорт и может стать причиной самоубийства.

Цель, которую преследуют дети и подростки, совершая самоубийство, всегда – снятие нестерпимого эмоционального напряжения, связанного с неудовлетворенностью базовых потребностей.

Эта неудовлетворенность может облекаться в разные формы. Кроме этого, такую неудовлетворенность можно искусственно создать либо актуализировать, доведя ребенка до самоубийства.

Проблема самоубийства и Интернет

На сегодняшний день в Интернет-пространстве действуют целые деструктивные сообщества – «клубы самоубийц», направленные на скрытую пропаганду социально-психологических установок суицидального поведения среди подростков. В данных сообществах представлена информация от обсуждения причин и способов самоубийства до фотографий собственных шрамов и порезов.

Признаки суицидального поведения

- тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна, страшные сны;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;
- депрессивное состояние, апатия, безмолвие;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к своим оценкам;
- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, нежелании продолжать жизнь.

Что делать родителям, если они обнаружили опасность

Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним!

Не пыгайтесь решить проблемы самостоятельно!

Не стесняйтесь обратиться к специалистам: врачу-психотерапевту, психиатру, в любой кризисный центр, по телефону доверия.

Опасность суицидального поведения

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- Прямое или косвенно выражение желания умереть или убить себя / высказывания о нежелании продолжать жизнь
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просматривание видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, появление желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита / чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница / чрезмерная сонливость, кошмары во сне
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (низкие баллы, проигрыш в конкурсе и др.)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы)

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ✓ Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему
- ✓ Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником
- ✓ Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора
- ✓ Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому (подростковому) психологу или детскому (подростковому) психиатру, так как такое обращение не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности, но поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ТАКТИЧНЫ
ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТЯМ!
ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!**



**Лига
безопасного
интернета**

Дорогие дети, мамы, папы,
бабушки, дедушки
и взрослые!!!



Для Вас работают две линии **ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ:**

- Детский телефон доверия
- Классический телефон доверия
- Телефон Доверия - экстренная анонимная психологическая помощь по телефону:
для детей; для пап и мам; для взрослых, которых интересуют вопросы воспитания и развития детей (педагоги, бабушки и дедушки, специалисты по социальной работе и др.) «Мы понимаем, как важно выслушать, поэтому делаем это искренне и уважительно. И вместе с Вами мы найдем новые возможности решения Ваших трудностей». С психологами телефона доверия можно поговорить обо всем, когда Вы нуждаетесь в поддержке.
- Пусть телефон доверия станет известен вашим детям!
В получении психологической помощи нуждаются все дети и подростки, в особенности: Остающиеся надолго дома одни, без взрослых; Находящиеся в кризисной и трудной ситуации (болезнь/смерть, развод родителей, приемные родители, новое место жительства, школа, плохая компания и пр.); пострадавшие от насилия; долго болеющие дети; дети с ограниченными возможностями; дети-беженцы.

У каждого из нас - и у взрослых и у детей - бывают ситуации, в которых трудно разобраться. Конечно, рядом всегда наши близкие и друзья. Но иногда мы просто не знаем, КАК рассказать о своих проблемах. Но есть компетентные люди готовые помочь!!!

Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации, справиться с негативными эмоциями, успокоиться, принять решение и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Основные принципы Телефона Доверия:

ДОСТУПНОСТЬ - ЕЖЕДНЕВНО
КРУГЛОСУТОЧНО БЕСПЛАТНОСТЬ
АНОНИМНОСТЬ
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
ЭКСТРЕННОСТЬ
ГУМАНИЗМ

Единый общероссийский номер

Режим работы круглосуточно

8 800 2000 122

Классический телефон доверия 007

722 - 07 - 38

721 - 07 - 65

721 - 19 - 21

Режим работы:



Понедельник - пятница с 8-00 до 20-45