

Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь, обращайтесь за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Три главные мысли, которые должны понимать родители:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.

2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.

3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним.

Подростки очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

Если замечена склонность подростка к суициду, то 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 серьёзность намерений и чувств ребёнка. 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 серьёзные 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.
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 открыто высказать свои проблемы.
6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:

непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;

конфликтность по отношению к другим;

замкнутость от семьи и друзей;

зависимости (компьютерная, пищевая);

утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;

негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);

резкое снижение успеваемости и посещаемости ОУ;

безразличное расставание с вещами или деньгами, дарение их;

нарушения сна, повышенная утомляемость;

появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психиатру:

- ✓ длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- ✓ суицидальные попытки;
- ✓ параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- ✓ длительная бессонница; зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- ✓ сильная тревога и пр.

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. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому 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.



Категорически нельзя:

1. Проявлять безразличие.
2. Читать мораль типа: «Ты не можешь этого сделать», «Подумай о родителях», называть суицидальные намерения аморальными.
3. Проявлять негодование демонстрировать сильные — эмоции, сердиться, говорить об инфантильности личности подростка.
4. Обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости»
5. Сравнивать с другими ребятами более успешными, это усугубит его низкую самооценку, углубит переживания.

Большинство подростков, имеющих суицидальные намерения, колеблются между желанием умереть и быть спасенными. Суицидальное поведение это крик о помощи, попытка привлечь к себе внимание.

***Профилактика
суицидального поведения
подростков***

