

Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Разум окружающих людей просто отказывается воспринимать эту страшную реальность – добровольный уход из жизни ребенка или подростка

Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми.

Причинами может быть, то что для взрослого человека покажется смешным. Но не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

- 1) Ссора с друзьями или родителями. Причем может быть из-за абсолютного пустяка.
- 2) Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены,

что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.

- 3) Смерть кого – либо из близких родственников.
- 4) Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации; Затяжное депрессивное состояние подростка.
- 5) Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- 6) Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
- 7) Игровая зависимость и зависимость от интернета.
- 8) Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.
- 9) Комплекс неполноценности.
- 10) Иногда суициды совершаются в подражание кумирам или из чувства коллективизма.

Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

•Словесные признаки:

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни длякого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

•Поведенческие признаки:

- раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;

-демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:

в еде - ест слишком мало или слишком много;
во сне - спит слишком мало, или слишком много;
во внешнем виде - становится неряшливым;
школьных привычках – пропускает, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении; замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременную внезапную - эйфорию, то приступы отчаяния.

Что можно сделать что бы помочь?

1. Установите заботливые взаимоотношения.

Вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека, являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка

2. Будьте внимательным слушателем.

Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

3. Не спорьте.

Памятка для родителей по профилактике подросткового суицида

«Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебебы следовало благодарить судьбу». После этих слов человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Нередко в качестве увещевания делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья, и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребенка.

4. Задавайте вопросы.

Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной?...».

Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы.

Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы.

Он - личность.

7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя.

Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, неталантливый певец - хорош уже тем, что он есть. Вовлекайте детей в работу

клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.

8. Также не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить.

Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.

9. Обратитесь за помощью к специалистам.

Подростки, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают, склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.



Горячая линия

8(861) 245 – 82 – 82

8(988) 245 – 82 – 82

Детский телефон доверия

8 – 800 – 2000 – 122

