

КАК УБЕРЕЧЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ ФАТАЛЬНОЙ ОШИБКИ?

Рекомендации родителям по профилактике суицидального поведения среди подростков



ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О СУИЦИДЕ?	ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ	КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИДА?
--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О СУИЦИДЕ. ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ?

Заблуждение 1: Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

Факт: Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству. Взрослые не должны это игнорировать.

Заблуждение 2: Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы.

Факт: Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого человека, способного ему помочь.

Заблуждение 3: Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

Факт: Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер.

Заблуждение 4: Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания.

Факт: Суицидальные формы поведения или «демонстративные» действия некоторых людей представляют собой призыв о помощи, посылаемый другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть, к отчетливому стремлению покончить собой.



Заблуждение 6: Те, кто кончают с собой, психически больны и им ничем нельзя помочь.

Факт: Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако очень многие, совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

Заблуждение 7: Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит.

Факт: Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 10 раз выше, чем среди населения.



ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ САМОРАЗРУШАЮЩЕГО СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

ЧТО ЗНАЧИТ «САМОРАЗРУШАЮЩЕЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»?

Специалисты определяют саморазрушающее поведение как различные формы поведения человека, целью которых не является добровольная смерть, но которые ведут к социальной, психологической и физической дезадаптации, деградации личности. Результатом саморазрушающего поведения может быть как преднамеренное, так и непреднамеренное нанесение вреда своему психическому и физическому здоровью, вплоть до смерти. Разновидностями саморазрушающего поведения являются алкоголизм, наркомания, токсикомания; а также неоправданный риск; асоциальное поведение; и другие намеренные (или неосознанные) действия, ведущие к разрушению физического или психического здоровья человека. Самоубийство является крайней формой саморазрушающего поведения.

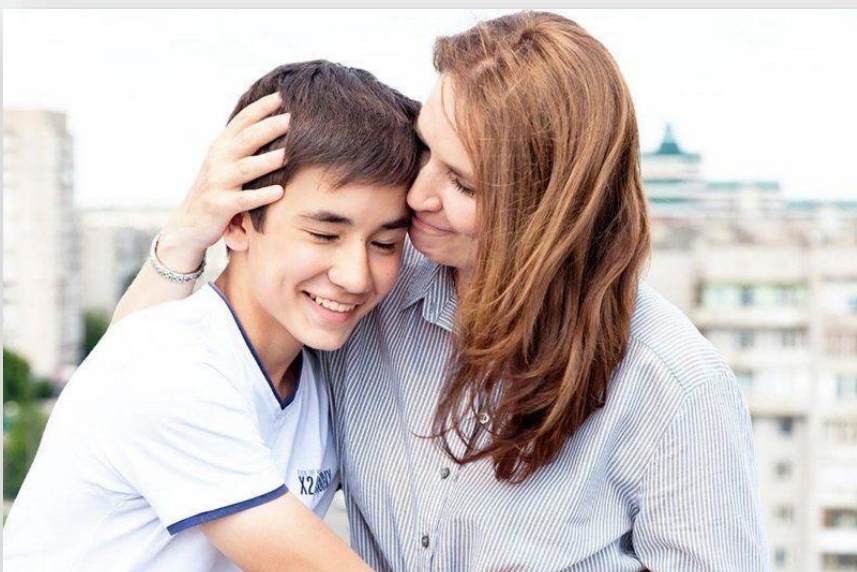
К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Основными мотивами суицидального поведения у детей и подростков специалисты считают:

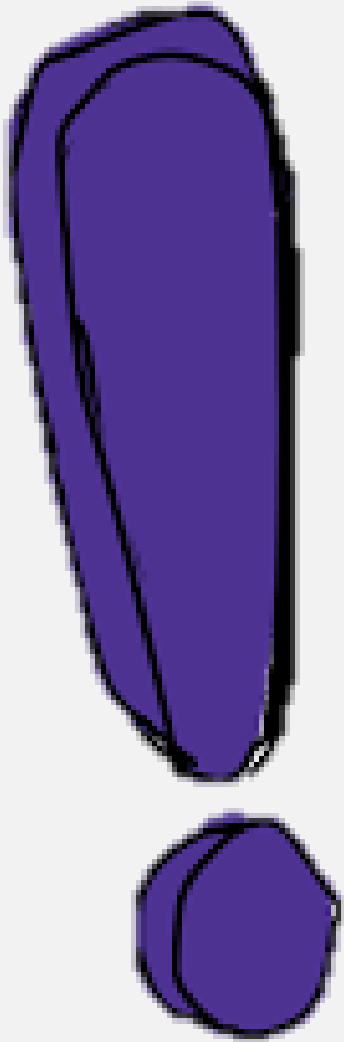
- ☑ Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- ☑ Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- ☑ Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- ☑ Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
- ☑ Боязнь позора, насмешек или унижения.
- ☑ Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться.
- ☑ Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- ☑ Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- ☑ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
- ☑ Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

Запомните! Чем лучше взаимоотношения с родителями, чем благоприятней микроклимат внутри семьи, тем меньше процент подростков, задумывающихся о самоубийстве!



Согласно официальной статистике, среди несовершеннолетних значительно большая частота суицидов отмечается в возрастной категории 15-17 лет.

Сигналы от ребенка, которые должны насторожить



Словесные сигналы:

- ❌ Ребенок прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я так больше не могу»;
- ❌ Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- ❌ Много шутит про тему самоубийства, смерти;
- ❌ Проявляет чрезмерную заинтересованность вопросами смерти, философствует на тему жизни и смерти.

Поведенческие сигналы:

- ❌ Раздает своим знакомым, друзьям, членам семьи свои личные вещи;
- ❌ Теряет интерес к любимым занятиям хобби, проявляет апатию;
- ❌ Часто отдаляется, много времени проводит в комнате наедине с собой;
- ❌ Появляются проблемы в учебе, пропуски занятий, нарушения дисциплины.

Изменения в эмоциональном состоянии:

- ❌ Резкая смена настроения, чрезмерная эмоциональность, либо проявления агрессии, неоправданного риска;
- ❌ Проявление безразличия к жизни, друзьям;
- ❌ Постоянные самообвинения, самоупреки;
- ❌ Плохой сон (кошмары, бессонница), снижение аппетита, вялость.

Как помочь? НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ



Если вы заметили у ребёнка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечён. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребёнку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить, «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребёнком 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 одарённые, просто оказавшиеся в сложной жизненной ситуации.

Ниже представлены некоторые фразы – высказывания детей, которые должны насторожить и варианты высказываний в ответ (обратите внимание на то что запрещено говорить)

Как нужно отвечать ребенку, если вы слышали нижеперечисленные фразы?

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Я чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несёшь чушь!»
«Всё безнадежно и бессмысленно»	«Я 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. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, 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»	«Да уж! И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»



Важные советы родителям!

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду,

следующие советы помогут изменить ситуацию:

- ☑ Внимательно выслушайте ребенка. 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.
- ☑ 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.
- ☑ Оцените глубину эмоционального кризиса. Ребенок 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.
- ☑ 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 состоянии глубокой депрессии.
- ☑ Предложите конструктивные подходы. Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
- ☑ Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

Соблюдайте следующие правила:

- ↪ будьте уверены, что вы 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...»;
- ↪ делайте всё от вас зависящее.
- ↪ **И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!**

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- ✓ Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- ✓ Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- ✓ Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
- ✓ Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- ✓ Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- ✓ Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- ✓ Установите заботливые взаимоотношения.
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.

Уважаемые родители!

Всегда помните, что уберечь детей от фатальной ошибки может ваша любовь, забота и принятие своего ребенка таким, какой он есть!

