

**Памятка для родителей.  
«Суицид можно предотвратить».  
Профилактика суицида у подростков.**

Проблема подросткового суицида в наши дни стоит достаточно остро. Какие проявления в поведении подростка должны вызвать у родителей настороженность? Что можно предпринять, чтобы не допустить попыток суицида?

Широко распространено мнение о том, что человек, который говорит о том, что хочет покончить с собой, точно этого не сделает. Однако это мнение не соответствует действительности, особенно, когда речь идет о подростках. Заявляя о своих суицидальных намерениях или о нежелании жить, ребенок прежде всего хочет сказать взрослым: «Мне плохо! Обратите на это внимание! Помогите мне!». Но почему-то сделать этого прямым способом он не может, что часто бывает связано с отсутствием доверия в детско-родительских отношениях и наличием проблем в семье. В отчаянии такой подросток вполне способен довести свои планы до конца. Поэтому ни в коем случае не стоит оставлять без внимания подобные заявления о намерении свести счеты с жизнью или о нежелании жить.

Считается, что одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе и родитель относится к ребенку как к партнеру, тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

**Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?**

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

2. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный план действий.

3. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство?

4. Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.

5. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, Он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.

6. Найдите баланс между свободной и несвободой ребенка. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

### **Что делать родителям, если они обнаружили опасность?**

Если Вы увидели, хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделять внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

### **Памятка родителям, как не допустить суицид у подростка**

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

**Суицидальное поведение (СП)** – широкий спектр проявлений, связанный с уходом из жизни: от мыслей и высказываний до попыток покончить собой.

#### **Общие черты всех суицидов:**

- общей целью всех суицидов является **нахождение решения**;
- общая задача всех суицидов – прекращение сознания (прекращение невыносимой психической боли);
- общим стимулом при суициде – невыносимая душевная боль. Бегство от нестерпимых чувств и неприемлемых страданий;
- общим стрессом при суициде является **нереализованные заблокированные психологические потребности**;
- общим внутренним отношением к суициду является двойственность чувств (амбивалентность). Подросток чувствует потребность лишить себя жизни и одновременно желает спасения и вмешательства других.
- общей суицидальной эмоцией является **беспомощность!**
- общим состоянием психики является «туннельное» сознание, заключающееся в резком ограничении выбора вариантов поведения;
- общее действие при суицидальном поведении - **бегство**.

#### **Особенности личности, предрасполагающие к суициду:**

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- низкая сопротивляемость стрессу, отказ от поиска выхода из сложной жизненной ситуации;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, недоверие к миру взрослых (близким, врачам, психологам);

- эмоциональная нестабильность (неумение ослабить эмоциональное напряжение);
- повышенная внушаемость;
- эгоцентризм, когда мир подростка состоит только из него самого и он, переживая, замыкается на самом себе.
- отсутствие жизненного опыта, навыков конструктивного решения проблем.

### **Что в поведении подростка должно насторожить родителей:**

- **Побеги и самовольный уход из дома** являются первыми признаками и предвестниками суицида. Если на «уход из дома» реакции родителей нет, ребенок делает следующий шаг – «уход из жизни».
  - Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
  - Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
  - Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
  - Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
  - Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, способен довести свое намерение до конца).
  - Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### ***Главное вовремя заметить тревожные сигналы!***

**Если Вам нужна помощь и поддержка,  
Вы можете обратиться:  
Всероссийский телефон доверия: 8 – 800 – 2000 – 122.**

**Родители, помните, Вы, те люди, в которых ваш ребенок нуждается больше всего!**

**Лучшая профилактика суицидального поведения – своевременно оказанная родительская поддержка и внимание семьи!**