

Рекомендации для родителей

В современной жизни, которая крайне богата различными происшествиями порой встречаются такие события, которые способны повергнуть в шок самых опытных медиков и следователей. К таким происшествиям относится детский суицид. Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.

Признаки суицидального поведения Словесные признаки.

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:

- «Я решил покончить с собой».
- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых...»
- «Лучше умереть»
- «Пожил и хватит»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Единственный выход - умереть!»
- «Я не могу так дальше жить»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Тебе больше не придется обо мне волноваться»
- «Я больше не буду ни для кого проблемой»

2. Много шутят на тему самоубийства.

3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

1. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Подростки известны своей щедростью, но если дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти особенно дороги, это должно вызвать подозрение.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

4. Демонстрируют радикальные перемены:

Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла».

Сон. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на

своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.

Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

Внешняя удовлетворенность, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии.

Ситуационные признаки.

Человек может решиться на самоубийство, если он:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с другом);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал попытку суицида ранее.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей и т. п.)

Рекомендации родителям по оказанию поддержки ребенку, имеющему признаки суицидального риска

объяснять ребенку то, что произошло, в доступной для него форме;

помочь высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок;

дать понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям;

дать время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко определить свое отношение и высказать свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния;

если ребенок испытывает страх, показать ему, что его любят и всегда готовы защитить; в этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе;

если отход ко сну сопровождается какими-либо отклонениями от привычного поведения, позволить ребенку, например, спать с включенным светом;

объяснить ребенку в зависимости от характера проблемной ситуации, что происшедшее не является его виной или же в какой-то степени стало следствием его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем;

не критиковать проявления регрессии, т. е. поведения, характерного для более ранних, «детских» ступеней развития;

позволять ребенку выразить любые свои эмоции и не ждать от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным;

дать возможность ребенку почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, — в частности, предоставить ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. д.

при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;

помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, родители должны быть достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.

Необходимо немедленно обратиться за психиатрической помощью, если в диалоге с ребенком вам удалось выявить у него следующие признаки:

социальная изоляция, потеря связей с друзьями, педагогами;

отсутствие доверительных отношений с кем-либо из ближайшего окружения;

наличие четкого плана самоубийства;

психоз с галлюцинациями, требующими покончить с собой, воссоединиться с умершим;

депрессии, особенно с идеями вины, чрезмерным чувством стыда, самоуничижением;

попытки самоубийства в прошлом, утверждения, что самоубийство — единственный выход.



Уважаемые родители!

Учитесь слушать своих детей, особенно подростков, без критики и осуждения, доброжелательно, по-дружески, и поддерживать их в трудные минуты.

Проверяйте, спят ли дети с 4.20 до 6.00 утра, что рисуют на руках, дома ли все ножи. Следите за страницами в «Контакте», которые посещают их дети, посмотрите вместе с ними ролики и видео, которые смотрят они. Попросите детей дать послушать те песни,

которые звучат сейчас в их наушниках.