

## РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОМ СУИЦИДЕ

Уважаемые родители!

Вашему вниманию мы предлагаем информацию по суицидальному поведению несовершеннолетних, важность которой трудно переоценить, ведь нет ничего дороже жизни наших подрастающих детей!

В информации отражены причины и предпосылки развития суицидальных тенденций у детей и подростков, рекомендации по распознаванию признаков надвигающегося детского суицида и способы помощи ребенку, попавшему в кризисную ситуацию, связанную с попыткой лишить себя жизни.

**Суицид** – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл такого явления, чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек волей-неволей оказался. Отечественная наука трактует суицид как действия, содержащие в явном или неявном виде намерение лишения себя жизни. Так же существует термин «пубертатный суицид». Им обозначают целое явление, это - подростковые самоубийства.

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности, которое включает в себя: суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения и попытки. При истинном суицидальном поведении намерение лишить себя жизни не только обдуманно, но и нередко долго «вынашивается».

Под **суицидальными мыслями** понимают мысли о смерти, суициде или серьезном самоповреждении.

**Суицидальные тенденции** — более общее понятие, которое включает как суицидальные мысли, так и суицидальные побуждения, когда человек испытывает позывы к самоубийству.

Общая цель всех свершаемых суицидов – поиск решения. Цель которого состоит в том, чтобы найти решение проблемы, вызывающей интенсивные переживания. Общим стимулом при суициде является невыносимая психическая боль, душевные мучения, страдания и чувство беспомощности. В суицидальном состоянии человек испытывает состояние безнадежности, бессилия, беспросветности, уныния, нередко депрессии.

## Что может стать причиной детского суицида?

- **Острые конфликты между родителями и детьми** – это наиболее частая причина самоубийств у детей.
- **Сексуальное, физическое и эмоциональное насилие.** Сексуальное и эмоциональное насилие является наиболее частой причиной развития суицидального поведения по сравнению с физическим насилием или пренебрежением в семье.
- **Крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями.** Недавнее романтическое расставание в течение трех месяцев, одно из наиболее критических событий, приводящее к самоубийству.
- **Запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников.** Взаимосвязь между запугиванием, унижением и риском самоубийства зависит от пола и по-разному влияет на жертв и преступников. Буллинг редко является единственным фактором, способствующим суицидальному поведению.
- **Нежелательная беременность, аборт,** заражение болезнью, передающейся половым путем зачастую являются пусковым механизмом к развитию кризисного состояния с суицидальными тенденциями.
- **Частые переезды** в раннем детстве в возрасте с 11 – 17 лет, независимо от наличия родительского конфликта, также могут усилить суицидальный риск.
- **Недавно выявленное психическое расстройство.** Риск самоубийства в течении 3 месяцев после постановки диагноза в 10 раз выше при депрессии и расстройствах, вызванных употреблением психоактивных веществ. Повышенный риск попыток самоубийства сохраняется в течении первого года после постановки диагноза тяжелой депрессии и тревожных расстройств.
- **Распад семьи, развод** или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи.

## ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ!

| <b>В состоянии ребенка:</b>   | <b>В поведении ребенка:</b>  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Устойчиво сниженное настроение. Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспективы, пессимистической трактовкой любого события.</li><li>• Высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.</li><li>• Чувство вины, которое не связано с реальными проступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Разговоры подростка о самоубийстве, о бессмысленности жизни. Вопросы ребенка родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?» Нередко обсуждение этих вопросов указывает на то, что мысли о смерти занимают ум ребенка.</li><li>• Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой, нельзя исключить, что подросток приступил к планированию суицида.</li><li>• Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия. Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.</li><li>• Раздаривание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка.</li><li>•</li></ul> |

## СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Риск совершения суицидальных действий выше при наличии в характере ребенка таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без достаточного продумывания возможных последствий.

**Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием сиюминутного порыва.**

## Что делать если у родителей появились подозрения?

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

- Всеми своими действиями показывайте ребенку, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой боли.
- Дежурные фразы о том, что «всё не так уж плохо» и «всё наладится» не помогают: слыша их, подросток чувствует, что вы не понимаете и не хотите понять и выслушать его.
- Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать всё возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».
- Нет необходимости говорить много. Иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует ваш ребенок, в чём он сейчас нуждается, как он видит своё будущее.
- Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. *Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь.*
- Если ваш ребенок не идет на контакт, задайте ему несколько важных вопросов:
  - Тебе сейчас плохо?
  - Нужна ли помощь другого человека?
  - Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
  - Я могу вызвать врача?
  - Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?
  - За это время ты не станешь причинять себе вред?

Если все-таки ребенок не отвечает на данные вопросы, то, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи.

Когда подросток скрывает свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, то взрослым следует поговорить с его друзьями, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

## **Факторы, обеспечивающие защиту от суицидального состояния**

1. **Семья:** хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.
2. **Личностные факторы:** развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний, наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.
3. **Социально-демографические факторы:** социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

### **СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**

- ✓ **Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям.**
- ✓ **Безразличное или пренебрежительное отношение к жалобам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.**
- ✓ **Со стороны взрослых ребенок должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.**
- ✓ **Родителям необходимо быть внимательным к тревожным знакам и предотвращать серьезные проблемы.**
- ✓ **Устанавливайте с ребенком доверительные взаимоотношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.**