

Как распознать предупреждающие сигналы о возможной угрозе суицида у подростка. Доступные психологические услуги и ресурсы поддержки для подростков

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих о своих намерениях. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «как жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

1. утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. пренебрежение собственным видом, неряшливость;
3. появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
4. резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
7. склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
8. проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
9. безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
10. стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
11. самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
12. шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если ребёнок сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина?» и «Какова цель?» совершаемого ребенком 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 одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте подростка. 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.
2. 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.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток 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.
4. 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.
5. Постарайтесь аккуратно сирость, не думаю! ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать 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 все от вас зависящее.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛИ!

Отдельным подвижным баннером на сайте колледжа размещены ссылки на сайт республиканского психологического центра, ГУО «Гродненский областной социально-педагогический центр», где можно получить консультации специалистов, а также ссылка на платформу о психологическом здоровье talk2ok.by, где дети от 10 до 19 лет может получить полноценную on-line консультацию бесплатно и анонимно.

Также имеется вкладка почта доверия с элементом обратной связи.

Телефон доверия, экстренной психологической помощи несовершеннолетним в кризисных ситуациях

170

Центры дружественные подросткам Гродненской области

**Центр дружественный подросткам «Контакт» филиал «Детская
центральная городская
клиническая поликлиника г. Гродно» г. Гродно, ул. Гагарина, 18
тел. 8 (0152) 65 63 75**

**Центр дружественный подросткам и молодежи «Позитив»
ГУЗ «Детская центральная городская клиническая поликлиника г.
Гродно»
г. Гродно, ул. Доватора, 23 «Телефон доверия» психолога 8 (0152) 55 88 06
(понедельник-пятница с 9.00 до 19.00)**

Телефоны экстренной психологической помощи

Номер телефона	Организация	Режим работы
8-0152-75-54-13	УЗ «Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»» Диспансерное психо-наркологическое отделение (для детей)	По будням 08:00 - 20:00
8-0152-75-67-54	УЗ «Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»» Диспансерное психо-наркологическое отделение (для взрослых)	По будням 08:00 - 20:00 Суббота 09:00-14:00

Телефоны доверия в учреждениях здравоохранения (для совершеннолетних)

Учреждение здравоохранения	Адрес	График работы/номера телефонов
ГУЗ «Городская поликлиника №1 г.Гродно»	ул. Лермонтова, 13	Пн. – Пт.: 12.00 – 13.00 тел.: 8 (0152) 61-06-37
ГУЗ «Гродненская центральная городская поликлиника	ул. Транспортная, 3	Дополнительная информация по телефонам 8 (0152) 68-38-02, 8 (0152) 68-10-45, 8 (0152) 39-80-14
ГУЗ «Городская поликлиника №3 г.Гродно»	ул. Пестрака, 4	психолог каб.610: 8 (0152) 39-15-52 врач-психотерапевт каб.704: 8 (0152) 60-75-71

ГУЗ «Городская поликлиника №7 Гродно»	ул. Химиков, 5	+375(44) 73-33-306
--	----------------	--------------------

8-801-100-16-11 – Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию.

8-017-317-32-32 – Телефон доверия для детей и подростков, круглосуточная кризисная линия



<https://spc.edu-grodno.gov.by/document-38943.html>

ГУО «Гродненский областной социально-педагогический центр» (региональная карта помощи)



<http://rcpp.by/>

Республиканский центр психологической помощи



<https://www.talk2ok.by/>



Ошибки семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков