



Рекомендации родителям по предотвращению и профилактике суицидального поведения:

Проблемы в семье - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия.

Признаки депрессивных реакций у подростков:

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).

5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.

7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психоактивных веществ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

С целью профилактики суицидов родителям необходимо:

1. Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.
2. Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию.
3. Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».
4. Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
5. Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.
6. Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.
7. Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.
8. Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:

1. Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо.
2. Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он

успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах.

3. Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо, дорогой. Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим».

4. Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте. В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома.

5. Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось.

6. Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.

7. Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу.

8. При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, а тем временем постараться взять себя в руки и не паниковать. Это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом. Если ребенок доведён до такого состояния, что он решил «уйти в мир иной», значит, есть на это очень серьезные причины.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...

Если вы заметили у ребенка признаки депрессивного состояния, обращайтесь за помощью к психологу. Психологическую помощь в Гомельской области можно получить:

В центральных районных больницах;

Во всех филиалах учреждения «Гомельская центральная городская детская поликлиника»;

В центре здоровья молодежи «Юность» по адресу: г. Гомель ул. Быховская д.108 каб. 322, телефон: 8 (044) 711-70-40;

В центре дружественном подросткам «Подросток» по адресу:
г. Гомель, ул.Мазурова, д.10В, 2-й этаж, каб. 208, телефоны: 80232-31-08-86, 80232-31-08-87, 8044-767-78-27;

В учреждении «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»;

По телефонам экстренной психологической помощи: 170 и 80232-31-51-61;

Телефон доверия для детей и подростков, а также членов их семей: 8(017) 2630303;

Общенациональная детская телефонная линия (телефон доверия для несовершеннолетних): 8-801-100-16-11.

Главное управление
здравоохранения
Гомельского облисполкома

Главное управление образования
Гомельского облисполкома

Государственное учреждение образования
«Гомельский областной социально-
педагогический центр»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Если Вы заметили в поведении
своего ребенка:**

- ✓ разговоры о снижении ценности жизни;
- ✓ появление литературы о желании уйти из жизни, просмотр соответствующей информации в интернете;
- ✓ попытки ребенка уединиться;
- ✓ непривычные разговоры о любви к Вам, внезапные выражения благодарности различным людям за любую помощь;
- ✓ попытки закончить все дела как можно быстрее, приведение дел в порядок;
- ✓ дарение своих любимых и ценных вещей, с которыми раньше не расставался;
- ✓ словесные и/или письменные указания или угрозы о самоповреждающем поведении;
- ✓ проблемы с аппетитом, бессонница, ночные кошмары;
- ✓ внезапную склонность к риску, неоправданным и опрометчивым поступкам;

✓ заявления ребенка о том, что он никому не нужен, что никто не заметит его отсутствия – ни в коем случае не оставляйте без внимания!

Бросайте все свои дела и старайтесь все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что подавленное настроение и ощущение потери смысла жизни ушло без следа!

Если чувствуете, что не можете справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к специалистам.

Телефон экстренной

психологической помощи

тел. 8 0232 31-51-61, 170, <https://gokpb.by/>

Республиканский центр

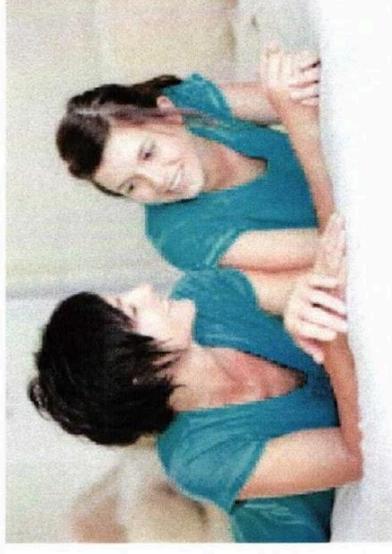
психологической помощи

тел. 8 017 300-10-06, <http://rcppr.by/>



Советы, которые помогут изменить ситуацию

- ❖ Проявите участие в жизни своего ребенка, внимательно выслушайте его, не пренебрегайте ничем из сказанного.
- ❖ Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации: «Что случилось в последнее время? К кому из окружающих твоя проблемы имеют отношение?» Чем я могу тебе помочь?».
- ❖ Оцените серьезность намерений ребенка, глубину его эмоционального кризиса. Знайте, наличие плана действий – знак реальной опасности!
- ❖ Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».
- ❖ Давайте больше позитивных установок, оказывайте поддержку, вселяйте надежду о решаемости всех проблем.
- ❖ Подчеркивайте временный характер проблем.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

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 закончится*», «*так жить невозможно*», вопросы «*а что бы ты делал, если бы меня не стало?*», врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его желание уйти из жизни снижается.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех!»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Понимаю, 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 твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупости! Поговорим о 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»	«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!»

ПОМНИТЕ:
СПАСТИ РЕБЕНКА от ОДИНОЧЕСТВА
МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ!

Уважаемые родители и законные представители!

За 9 месяцев 2021 года в Гомельской области, подростками совершено 3 суицида,

14 парасуицидов.

В поле зрения врачей-психиатров также попали 72 подростка, которые нанесли себе самопорезы (49), употребляли таблетки (12) и др.

В последнее время некоторые несовершеннолетние попали в ловушку селфхарма (от англ. self-harm) – преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений. Такое самоповреждение может быть симптомом многих психических расстройств.

Несовершеннолетние, как правило:

- не афишируют факт селфхарма и, тем более, не пытаются манипулировать окружающими. Наоборот, стыд и страх мешают им обратиться за помощью;
- страдают от депрессии, тревожного расстройства или последствий травмы, но это никак не делает их опасными. Селфхарм – способ справиться с болью;
- не хотят умереть. Это не попытка суицида, а способ справиться со стрессом. В долгосрочной перспективе эти люди находятся в зоне риска, и именно поэтому важно оказать помощь своевременно.

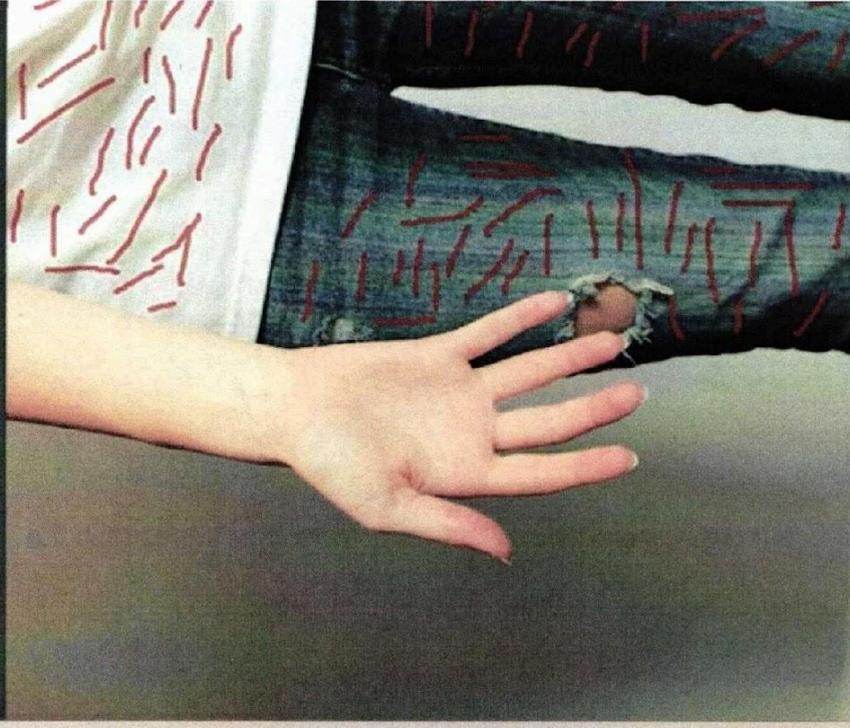
Виды селфхарма:

порезы и глубокие царапины, ожоги, удары (по себе и предметам), приклеивание вещей к коже, осознанное замедление заживления ран, прием токсичных веществ, переодание и недоедание, вырывание волос, укусы.

Селфхарм:

Селфхарм – это способ выразить то, что трудно сформулировать словами; сделать эмоциональную боль физической; избавиться от невыносимых переживаний и мыслей; вернуть ощущение контроля; сбегать от травмирующих воспоминаний; наказать себя – за ужасное поведение, чувства или мысли, т.е. причинить сознательно физический вред себе и таким способом справиться с отрицательными эмоциями.

Селфхарм – сигнал, что ваш ребенок в группе риска.



- Важно помнить о том, что самоповреждение возникло у ребенка не просто так. Это внешнее выражение внутренней боли, которая может иметь глубинные причины.
- Хотим вас заверить, что посещение психолога еще не ведет к постановке «на учет».

ПОЙМИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА!