

## **Профилактика подросткового суицида: как помочь подростку справиться с депрессией, разочарованием и психологическими травмами?**

Огромную роль в предотвращении подростковых суицидов призвана сыграть семья, как главный ресурс эмоциональной поддержки подростка. Обязанность взрослых – не допустить у подростка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет. Суицидологи убеждены: вопреки широко распространенному общественному мнению, попытки самоубийства в большинстве случаев можно предугадать заранее и предотвратить. Подтверждением является тот факт, что большинство покушавшихся на самоубийство подростков сначала говорили об этом окружающим: 70–80% подростков, совершивших попытки суицида, высказывались до этого о своих намерениях, 10–15% позднее покончили жизнь самоубийством.

### **Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка.**



Заметная перемена в обычных манерах поведения;  
Недостаток сна, повышенная сонливость;  
Ухудшение, улучшение аппетита;  
Признаки беспокойства;  
Признаки вечной усталости;  
Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;  
Усиление жалоб на физическое недомогание;  
Склонность к быстрой перемене настроения;  
Отдаление от семьи, друзей;

Упадок энергии;  
Отказ от работы в клубах, кружках;  
Излишний риск в поступках;  
Поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;  
Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;  
Усиленное чувство тревоги;  
Выраженная безнадежность;  
Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;  
Раздача в дар ценного имущества;  
Приведение в порядок всех дел;  
Разговоры о собственных похоронах;  
Составление записки об уходе из жизни;  
Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

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

**ОШИБКА ПЕРВАЯ.** Родители вольно или невольно провоцируют в ребёнке чувство вины.

«Ты огорчаешь меня своим поведением и оценками»; «Мы не поедем летом на море, потому что у тебя двойки. Если бы не ты, мы бы прекрасно отдохнули, а ты расстроил все наши планы» и т.п. Если родители не упускают случая, чтобы объяснить своему ребёнку, как сильно он виноват в их плохом настроении, сколько страданий он им доставил, они воспитывают человека, который станет заниматься самоедством. Подросток взвалит всю вину на себя или, в знак протеста, захочет доказать обратное: «Вот я умру, а вы все останетесь виноватыми!».

**ОШИБКА ВТОРАЯ.** Родители жёстко контролируют поведение, распорядок дня, учёбу и даже настроение ребёнка.

Такие родители берут на себя ответственность за малейшие эмоциональные переживания своего ребёнка. «Он плачет или устал – значит, мы не создали ему комфортных условий». В результате вырастают дети, не умеющие отвечать за себя и последствия своих поступков. В подростковом возрасте чувство беспомощности, возникающее в трудных ситуациях при таком типе воспитания, нередко становится причиной самоубийства.

**ОШИБКА ТРЕТЬЯ.** Родители относятся к ребёнку, как к своей последней игрушке.

«Зачем ему учиться – он ещё такой маленький? Зачем ему заниматься спортом – он такой слабый? Зато он такой славный!». Это приводит к тому, что дети не научаются предвосхищать и планировать события, ставить себе цели и идти к ним.

**ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ.** Родители стараются объяснять все события в жизни ребёнка внешними причинами, игнорируя возможность самого человека быть хозяином своей судьбы и чувств.

Подобное воспитание порождает зависимость эмоциональных состояний от внешней среды и полное неумение справляться с трудностями самостоятельно.

**ОШИБКА ПЯТАЯ.** Родители постоянно оберегают ребёнка от ошибок.

В результате мотивация избегания станет доминировать у него над мотивацией достижения. Одни люди, как известно, стремятся достигнуть большего, а другие – боятся совершить ошибку. Страх ошибки приводит к потере перспективного взгляда на будущее и, как следствие, потере смысла жизни.

## Как помочь депрессивному подростку

Подростки с депрессией часто испытывают значительную эмоциональную, а иногда и физическую боль, но могут не знать, что делать, чтобы поправиться или найти необходимую им помощь. Если вы подозреваете, что ваш ребёнок находится в депрессии, важно обратиться к врачу по поводу ваших опасений. Только врач или психиатр может диагностировать подростковую депрессию.

В отличие от желудочного вируса или простуды, которую можно лечить домашними средствами, подростковая депрессия должна диагностироваться и лечиться врачом, психиатром или другим квалифицированным специалистом в области психического здоровья.

### **Симптомы подростковой депрессии**



Депрессия у подростков глубоко влияет на тех, кто ее испытывает, но симптомы часто отличаются от тех, которые наблюдаются у депрессивных взрослых. Чтобы получить помощь, важно сначала распознать признаки депрессии у подростков:

- Гнев и раздражительность
  - Снижение оценок
  - Трудности с концентрацией внимания
  - Усталость
  - Отрицательный разговор с самим собой
- Слишком много или мало спать
  - Соматические / физические жалобы
  - Разговор о смерти или самоубийстве
  - Уход от друзей и семьи

### **Причины**

Депрессия у подростков может быть вызвана разными факторами. Некоторые из факторов, которые могут иметь значение, включают:

- Биохимический дисбаланс
- Издевательства
- Генетическая предрасположенность к депрессии
- Социальная изоляция
- Стресс
- Травма

Поскольку подростковая депрессия может иметь очень много причин, и поскольку у подростков могут быть очень частые изменения настроения, родителям может быть сложно, распознать признаки, а врачам поставить диагноз.

Для родителей это означает, что вы должны отмечать все симптомы депрессии, знать о настроении вашего подростка и всегда обсуждать любые признаки с врачом вашего подростка.

Если вы хотите узнать, что может способствовать депрессии вашего подростка, вы можете обратиться к источнику и поговорить со своим

подростком. Они могут дать вам ответ – а могут не знать сами. В любом случае, общение с подростком поможет вам поддерживать с ним открытость, пока он справляется со своей депрессией.

Если у вашего подростка существенные изменения в настроении, поведении или личности, которые длятся более нескольких недель, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью, чтобы попытаться определить причину этих изменений.

### **Как ты можешь помочь**

✓ Если вашему подростку поставили диагноз депрессия, вы можете поддержать его.

✓ Узнайте о депрессии, чтобы лучше понять, через что проходит ваш подросток.

✓ Будьте готовы выслушать и побудить вашего подростка поговорить с вами обо всем, что может его беспокоить.

✓ Поддерживайте повседневный распорядок вашего подростка (например, прием лекарств и здоровое питание, поощряйте здоровый образ жизни и убедитесь, что ваш дом является безопасным и комфортным местом)

✓ Объясните депрессию подростку (сравнение депрессии с другим заболеванием, которое знакомо вашему ребенку, может помочь ему представить депрессию как болезнь и лучше понять свои симптомы важность лечения и то, что они не должны чувствовать себя одинокими или ненормальными. Поговорите с ребенком и побудите его задавать вопросы)

✓ Поощряйте поддерживающие отношения (наличие всего одного друга или поддерживающего взрослого, с которым можно поговорить, может принести вашему ребенку огромную пользу. Заявите о своей поддержке и доступности для вашего ребенка. Поощряйте своего ребенка общаться или повторно общаться с друзьями и делиться своими чувствами)

Некоторые подростки, страдающие депрессией, не хотят обращаться за помощью. Они могут просить вас, обижаться на вас или проявлять агрессию, когда вы это предлагаете. Даже если ваши опасения встретят сопротивление, все равно важно обратиться за помощью.

### **От чего у подростка может быть психологическая травма?**

В зависимости от потребностей личности, особенностей темперамента и созданных условий, подростки могут получить травму от личных переживаний, влияния окружающих людей или событий. Это: ситуация развода в семье, конфликтные отношения с близкими людьми, непринятие в группе, критика личности и увлечений.



## Как меняется поведение травмированного ребёнка?

Поведение ребёнка, когда он получает травму, меняется быстро и, не всегда соответствует глубине и серьезности событий, вызвавших ее.

- ✓ Подросток молчит или плачет
- ✓ Ребёнок не идет на контакт со взрослыми
- ✓ У ребёнка суицидальные мысли или попытки
- ✓ Ребёнок уходит из дома
- ✓ Отказывается от общения с близкими людьми или друзьями
- ✓ Перестает заниматься любимым делом
- ✓ Отказывается от активности и деятельности
- ✓ Изменяет свои привычки

### Что делать родителям?

Первое, что должны сделать родители, когда у них возникают подозрения, что с подростком не все в порядке, это решиться на откровенный разговор. Во время него необходимо отказаться от всех претензий к ребёнку, не критиковать и не обвинять его ни в чем, даже если он не прав. Психика подростка изменчива и ранима, поэтому родители должны делать все, чтобы сохранить ее здоровой и не допустить негативных последствий травмы.

Помочь подростку с душевными проблемами или терзаниями может психолог, поэтому родителям важно не только наладить дружескую и доверительную атмосферу в семье, но и показать ребёнка специалисту. Промедление и игнорирование опасны для психики и здоровья ребёнка, чем раньше ему будет оказана помощь, тем больше он получит шансов на благополучный исход подростковых проблем.

**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

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

### Телефоны доверия в учреждениях здравоохранения (для совершеннолетних)

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