

Памятка

«Основные признаки суицидального поведения у детей и подростков»

Уважаемые родители! Сегодня нам хочется обсудить непростую, но крайне важную тему, которая связана с безопасностью жизни и здоровья детей. Говорить мы будем о проблеме суицида.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни.

Парасуицид – несмертельное намеренное самоповреждение или самоотравление.

Поведенческие признаки:

1. Ваш ребенок раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.

2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении, например:

в еде – ест слишком мало или слишком много;

во сне – спит слишком мало или слишком много;

во внешнем виде – становится неряшливым;

в школьных привычках – пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общение с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении;

проявляет замкнутость от семьи и друзей.

3. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния;

4. Вспышки необъяснимой агрессии, после которых следует период душевного умиротворения: размышление о бессмысленности бытия - метания в поисках решения - выход найден (самоубийство).

Словесные признаки:

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».

2. Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутит на тему самоубийства.

4. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти;

5. Также вербальным признаком является медленная, маловыразительная речь.

Ситуационные признаки:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом, алкоголизм – личная или семейная проблема).

3. Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального).

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

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).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если вы обратили внимание на то, что ваш ребенок проговаривает или во внешнем виде проявляет те признаки, о которых говорилось выше, нужно обязательно побеседовать с ним. Скорее всего у него есть проблемы, разрешить которые он не в состоянии. Обратитесь вместе с вашим ребенком к специалисту, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Что же нужно делать родителям для того, чтобы предотвратить суицид ребенка?

- ✓ Открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей.
- ✓ Всегда находить время для того, чтобы выслушать своего ребенка.
- ✓ Обязательно установить теплый эмоциональный контакт с ребенком, говорить почаще, что любите его, что он важен для вас.
- ✓ Помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- ✓ Искать конструктивные выходы из ситуации. Строить совместные планы на будущее. Можно попросить ребенка совместно с Вами поразмышлять над альтернативными решениями проблемы.
- ✓ Не отрицать переживаний Вашего ребенка. Высказывания: «Нечего переживать», «Не бери в голову», «Это все глупости» приведут к потере его доверия к вам. Оказывайте эмоциональную поддержку (выслушайте, обнимите и т.д.). Желательно быть искренним и откровенным с ребенком, делиться своими чувствами и переживаниями.
- ✓ Не скупиться на похвалу. К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно, если речь идет о ребенке. А вот похвалы от родителей дожидаться не так уж и просто. И очень зря. Если Вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой. Конечно же, за вымытую за собой тарелку хвалить каждый раз – это перебор. А вот если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит.
- ✓ Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- ✓ Предъявлять требования, соответствующие возможностям Вашего ребенка.

Уважаемые родители, помните, что самая главная профилактика суицидов среди детей и подростков – это здоровые, доверительные отношения внутри семьи. Как бы не была загружена ваша жизнь, жизнь ребенка должна быть всегда на первом месте.

Эти слова ласкают душу ребенка:

Ты самый любимый!

Ты очень много можешь!

Спасибо!

Что бы мы без тебя делали!

Иди ко мне!

Садись с нами!

Расскажи мне, что с тобой?

Я помогу тебе...

Я радуюсь твоим успехам!

Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

Как хорошо, что ты у нас есть!

Телефоны доверия:

республиканская «Детская телефонная линия» (8-801-100-1611);

Республиканский центр психологической помощи (+375 17 300 1006);

Центр экстренной психологической помощи (133);

учреждение «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» (80232 31 51 61).

