

Рекомендации для родителей по профилактике суицидального поведения детей и подростков

Суицидальное поведение – это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций. У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам, поэтому суицид для детей более раннего возраста не означает конец, они не в состоянии оценивать понятие «жизнь» в полном объеме. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы. Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, но так же может развиваться постепенно.

Родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки, чтобы предотвратить суицидальное поведение ребенка:

1. *Словесные признаки:* разговоры о смерти: “*Я собираюсь покончить с собой*”; “*Я не могу так дальше жить*”; намёки о своем намерении: “*Я больше не буду ни для кого проблемой*”; “*Тебе больше не придется обо мне волноваться*”; шутки на тему самоубийства; повышенная заинтересованность вопросами смерти.

2. *Поведенческие признаки:* подростки раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами; демонстрируют радикальные перемены в поведении; проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

3. *Ситуационные признаки:* ребенок социально изолируется (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живет в нестабильном окружении; ощущает себя жертвой насилия; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, разрыв взаимоотношений, потеря денег, самоуверенности, самооценки, эпизод неуспеваемости); слишком критически настроен по отношению к себе.

Так же к показателям суицидального риска относятся:

- школьные проблемы, снижение успеваемости, потеря интереса к получению знаний, трудности в усвоении программного материала;
- утраченная вера в идеалы, потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие;
- беспокойство о состоянии здоровья, мнительность, высказывание мыслей о наличии болезни;
- изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия;
- изменение в поведении – неспособность сосредоточиться, трудности выполнения рутинных ежедневных действий;
- нарушение режима сна и аппетита, бессонница, часто с ранним пробуждением или наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары, нерегулярный прием пищи, потеря/набор веса, ожорство;
- боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим, всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе;

- безнадежное будущее, высказывание мыслей *«мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо»*;
- употребление психоактивных веществ, самоповреждающие действия (нанесение себе порезов, ожогов, царапин и т.п., увлеченность татуировками, пирсингом и т.п.);
- возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, которые могут указывать на скрытую депрессию.

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним, спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.

Не игнорируйте ситуацию!!! Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком:

1. к школьному психологу, социальному педагогу по месту учебы ребенка.

по телефону доверия: **8-800 -2000-122, 8-800-100-34-94**

2. в центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;

3. к врачу-психиатру по месту жительства, в краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1», краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 5».