

# **Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения у детей и подростков**

## ***Уважаемые родители!***

За последние годы количество детских суицидов и попыток самоубийств увеличилось на 35-37%. Установлено, что лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить с собой, в остальных 90% - это «крик о помощи». Ежегодно, каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По данным ведомства, на попытки детского суицида стал оказывать существенное влияние Интернет. Зачастую игровая форма подачи информации, наличие обсуждений и комментариев, побуждают у ребенка дополнительный интерес к теме самоубийства, и стимулируют его к добровольному уходу из жизни даже при отсутствии у него «традиционных» причин суицида (проблемы с родителями, учителями, сверстниками, неразделенная любовь и т.д.).

## **Что нужно знать, чтобы понимать подростка?**

Особое место во взрослении ребенка занимает подростковый кризис – пик переходного периода от детства к взрослости. Мир воспринимается подростками как некое соотношение белого и черного, хорошего и плохого, причем как в окружающих, так и в себе. Подростковый возраст характеризуется интенсивным формированием мировоззрения, системы самооценки и оценки окружающей действительности, ценностно-смысловой сферы личности. В этот период происходит глобальная перестройка организма ребенка на физиологическом уровне, отражающаяся на его психологическом состоянии и обуславливающая эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения: от эйфории до депрессии.

В подростковом возрасте совершенствуется самостоятельность несовершеннолетнего во всех жизненных областях. Основная реакция для подростка – реакция эмансипации, толкающая его к дистанцированию от взрослых, прежде всего от родителей, а изменение ведущего вида деятельности с учебной на эмоционально-личностное общение со сверстниками, что приводит к возрастанию значимости мнения друзей при принятии решений, желанию быть принятым в группе. Именно подростки в первую очередь склонны присоединяться к определенным субкультурам, придумывать собственную субкультуру для того, чтобы проявить свою «инаковость», непохожесть на окружающих.

Подростки начинают противопоставлять себя, свой мир взрослым, искать собственные ценности и смыслы в настоящем и будущем.

В подростковом возрасте формируется «чувство взрослости», желание признания себя равным во взрослой среде. Однако в силу того, что жизненный опыт недостаточен, интеллектуальные способности еще несовершенны и находятся в стадии развития, подростковый возраст характеризуется большим количеством противоречий:

- противоречие между желанием освободиться от опеки со стороны родителей или других взрослых и невозможностью жить самостоятельно вследствие трудностей социальной, психологической, финансовой адаптации к реалиям самостоятельной жизни;

- противоречие между желанием делать самостоятельный выбор во всех сферах жизни и отсутствием желания нести за этот выбор персональную ответственность;

- противоречие между отказом подчиняться мнению старших и конформизмом в среде сверстников;

- противоречие между установкой на личное благополучие и непониманием ценности собственной жизни, приводящее к формированию рискованного поведения;

- противоречие между все возрастающими интеллектуальными и физическими силами и, как следствие, возрастающими потребностями в интеллектуальной и материальной сферах, и отсутствием финансовой самостоятельности и возможности удовлетворить эти потребности.

Подростковый возраст характеризуется бурными эмоциональными реакциями на различные жизненные ситуации (как положительные, так и отрицательные), причем эмоциональная реакция по силе может не соответствовать стимулу и быть гораздо более выраженной, чем этого требуют обстоятельства. Наибольший всплеск негативных эмоциональных реакций возникает при попытке окружающих ущемить самолюбие подростка. Как правило, пик такой эмоциональной неустойчивости приходится, в зависимости от половой принадлежности, на разный возраст: у мальчиков раньше, чем у девочек: для мальчиков проблема с неадекватным эмоциональным реагированием приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек – на возраст 13-15 лет.

Итогом может стать формирование чувства незащищенности, одиночества. Подросток начинает активно искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, продемонстрирует внимание, сочувствие. К сожалению, именно в такое время на пути у подростков могут возникать лица, способные повлиять на формирование еще большего разрыва с общественными нормами.

Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию дезадаптивного поведения и, как следствие, к нарушению социализации. При сочетании проблем в социализации и возникновении трудной жизненной ситуации может начать формироваться суицидальное поведение.

Крайне важно, чтобы родители стремились помочь подросткам справиться с его внутренними конфликтами, были готовы безоценочно принимать ребенка, относиться к нему терпеливо и доверительно, проявляя гибкость в реагировании на меняющееся поведение.

### **Признаки формирования суицидального поведения у подростков.**

Исследователями проблемы подросткового суицида отмечается, что острота переживаний подростка становится несовместимой с жизнью, если у него нет эмоциональной связи с семьей. Признаки, по которым можно предположить риск формирования суицидального поведения у ребенка:

- стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей;

- изменение (особенно резкое) режима сна, бессонница;

- изменение аппетита;

- падение учебной успеваемости;
- резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;
- изменения во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность);
- раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям;
- стремление «привести дела в порядок»;
- самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;
- появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.

Любое высказанное подростком стремление уйти из жизни необходимо воспринимать серьезно. Недопустимы равнодушие, черствость или агрессивность по отношению к ребенку. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, участие, предложить ребенку помощь, консультацию у специалистов.

### **Будьте внимательны к своим детям!**

Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом, вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

### **Что делать родителям, если они обнаружили опасность?**

- Сохраняйте контакт со своим ребенком.
  - Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
  - Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
  - Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так.
  - Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
  - Не провоцируйте ребенка чрезмерными запретами, старайтесь договориться с ним. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

## Как помочь ребёнку?

Выслушивайте - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Задавайте вопросы – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах, чтобы понимать его намерения и принять необходимые меры.

Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

## Мифы и факты о самоубийстве.

Миф	Факт
Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения	Большинство людей с риском суицидального поведения подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах. Например, подростки могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти. Подобные сигналы нельзя игнорировать
Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы	Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них. Открытый разговор с ребенком с выражением искренней заботы и беспокойства о нем может стать для подростка источником облегчения и

	нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью
Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит	К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна
Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания	Демонстративное суицидальное поведение представляет собой призыв о помощи. Если ребенок не получает отклика, ему легко прийти к выводу, что уже никто и никогда его не поймет, ему не поможет, и соответственно, от намерения покончить с собой перейти к совершению суицида. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения
Самоубийца определенно желает умереть, и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно	Очень немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Дети, к тому же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что, умерев (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся)
Те, кто кончают с собой – психически больны и им ничем нельзя помочь	Очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода

## Бесплатные анонимные телефоны доверия.

1. Общероссийский детский телефон доверия для детей и подростков **8-800-2000-122**.
2. ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России.
  - горячая линия помощи **8 (495) 637-70-70**;
  - горячая линия по вопросам домашнего насилия **8 (495) 637-22-20**.
3. «Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета **8 (495) 624-60-01**.
4. Горячая линия «Дети Онлайн» **8-800-250-00-15**.
5. Единый номер спасения **112**. Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России **8 (499) 216-50-50**.

## Информационные ресурсы.

1. Сайт при детском телефоне доверия <http://childhelpline.ru/>
2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)  
<https://www.who.int/features/qa/24/ru/>
3. wikiHow «Как предотвратить самоубийство»  
<https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE>