

Дорогие родители, помните:

Подростковый суицид можно предупредить, если вы будете внимательны к своему ребенку. Нужно интересоваться его жизнью, но при этом не стараться слишком сильно влезать в нее, иначе ребенок акроется еще больше. Если вы заметили, что вашим ребенком творится что-то странное, нужно мягко, но настойчиво разговаривать с ним и поддержать (как указано в рекомендациях родителям). Даже если он сделал что-то не так, нужно сначала поддержать его, а уже потом разбираться с последствиями.

Без родительской поддержки подросток часто опускает руки, и подростковый суицид является единственным решением проблемы. Поэтому очень важно, чтобы ваш ребенок знал: вы любите его таким, какой он есть, и всегда поможете решить любую проблему.

**Если Вам нужна
консультация
педагога-психолога
обращайтесь по телефону:
31-95-92.**

**адрес: 214004, город
Смоленск, улица
Неверовского, дом 26**

**Телефон/факс: (4812) 38-
31-42**

Эл. почта:

skintspk@yandex.ru

Web-сайт:

<http://cpms-smol.ru/>

**Отдел по профилактике
социального сиротства
(4812) 31-95-92**

Департамент Смоленской области по образованию,
науке и делам молодежи

СОГБОУ «Центр психолого-медико-социального
сопровождения» для детей, нуждающихся в
психолого-педагогической и медико-социальной
помощи



**ПАМЯТКА
для
родителей**

**Профилактика
суицидального
поведения подростков**

Смоленск

Самоубийство, суицид (от лат. sui caedere — убивать себя) — целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное и самостоятельное (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).

Основные причины подросткового суицида:

1. Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.
2. Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь — это навсегда и относятся к ней крайне серьезно.
3. Смерть кого — либо из близких родственников.
4. Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.
5. Сложная психологическая обстановка в семье — ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
6. Затяжное депрессивное состояние подростка.
7. Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
8. Игровая зависимость и зависимость от интернета.
9. Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.
10. Подростковая беременность.

Возможные мотивы подросткового суицида:

- Поиск помощи — большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- Безнадежность — жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- Множественные проблемы — все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что подросток не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- Попытка сделать больно другому человеку — «Они еще пожалеют!» Иногда подросток считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- Способ разрешить проблему — подросток рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Факторы, свидетельствующие о том, что возможен подростковый суицид:

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия.

Рекомендации родителям:

Вслушайтесь — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте своего ребенка. **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 чувство отгороженности. Если ваш ребенок находится в депрессии, не стесняйтесь спросить его, не подумывает ли он о самоубийстве, и, больше того, не имеет ли он в голове уже готовый план.

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

Подчеркивайте временный характер проблем — признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны — узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Лучше дайте ему понять, что Вы заботитесь о нем, чтобы он почувствовал, что не одинок, что суицидальное настроение временно, что депрессию можно вылечить, и что проблемы можно решить **Ищите профессиональной помощи** — не думайте, что «оно само пройдет», не берите на себя эту ответственность. Активно вовлекайте вашего ребенка в процесс поиска немедленной профессиональной терапевтической или психологической помощи.