

БУКЛЕТ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



Суицид (самоубийство) - явление, свойственное лишь человеку.

Нет ни одного другого живого существа на Земле, которое могло бы сознательно прервать свою жизнь.

Самоубийство взрослого ...

Для кого-то – последний шанс хоть что-то решить в своей жизни, для кого-то шаг отчаяния, паническая реакция на субъективное ощущение того, что происходящее вышло из-под контроля, для кого-то бегство от невыносимых страданий....

Самоубийство ребенка -

безысходная трагедия родителей, чувство вины близких.

Попытка умереть у детей и подростков не обязательно продиктована желанием смерти.

Попытка самоубийства – это **крик о помощи**, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определенной целью.



Мифы о суициде

Неправда, что:

Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение еще никем не доказано.

Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.

Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это, человек отказывается от своих намерений.

К сожалению, к суицидальным высказываниям и поведению детей и подростков взрослые часто относятся как к:

- шантажу («надо же – чего захотел...»)
- эпатажу («дурью не майся»)
- несерьезной демонстративности («не выпендривайся»)
- черте субкультурного поведения («все они там что ли руки режут...»)

не замечая признаков надвигающейся трагедии.

Необходимо помнить:

своевременная помощь и поддержка ребенка в кризисном, депрессивном состоянии – эффективнейший способ профилактики деструктивного поведения и в том числе – суицида.

Родители не забывайте!

ДЕТИ – ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ!

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность



Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи и не получает их
- чувствует себя никому ненужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то
- алкоголизм и наркомания среди родителей
- низкая самооценка
- безответная влюбленность



ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства часто выбираются неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

...не проходите мимо плачущих детей...



Что должно насторожить в поведении ребенка?

- угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни
- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я ни кому не нужен», «я больше не в силах вы носить это» и т.п.
- отмечается резкая смена настроения
- раздает любимые вещи, «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, не бережет себя
- утратил самоуважение
- начал или усилил употребление алкоголя или наркотиков



Чего нельзя делать?

- не читайте нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.



Что Вы можете сделать?

- серьезно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог, психиатр) решает, насколько они реальны;
- будьте внимательны к своему ребенку, умеете слушать ребенка;
- откровенно разговаривайте с ним;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- не бойтесь просить о помощи.
- **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**
 - Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
 - Будьте внимательным слушателем
 - Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
 - Помогите определить источник психического дискомфорта
 - Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
 - Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы

- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!



Советы для родителей

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии,

получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".



Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;



Верьте в своего ребёнка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, ведь дома его любят, принимают и уважают.