

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ "Предотвращение суицида"

воспитывать силу духа и волю, вытесняя все ненужные мысли. Хорошо сближают родителей и детей какие-нибудь общие дела. Если таких нет, можно их придумать: сделать вместе выпечку, можно «вспомнить детство» и покататься вместе на санках с горки, поиграть в снежки, слепить снеговика и т.д. Попробуйте задать ребенку следующие вопросы:

1. «Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?» (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).
2. «Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?»
3. «Каким образом ты собираешься это сделать?» (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления)

Опыт показывает, что такие беседы редко приносят вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Утверждения о том, что кризис миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто подросток может

почувствовать облегчение после такого разговора, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал правильный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его резервы. Если подросток сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принимать во внимание и другие источники помощи: друзей, врачей, психологов, священников, к которым можно обратиться. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам. В противном случае вы можете обратиться к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием

привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, подросток в действительности хочет наладить отношения с окружающими.

Существуют два ярко выраженных признака, по которым удастся распознать, что ребенка что-то гложет. С одной стороны, это резкая перемена в настроении от депрессии к приливу сил и веселья. Такая внешняя удовлетворенность появляется, когда подросток уже принял решение уйти из жизни, подготовил всё необходимое, и теперь у него наблюдается избыток энергии. С другой стороны, это косвенные поступки, разговоры. «Когда ребенок готовится к суициду, он заметно меняется. Это может выражаться в общении со сверстниками, например, он раздает им игрушки, какие-то вещи, либо рисует на полях тетради могилы с крестами».

Если замечена склонность подростка к самоубийству, то следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Любые разговоры о жизни и смерти, стремление к одиночеству, рассуждения о никчемности и ненужности, интерес к мотивам смерти в искусстве и прочие признаки должны насторожить родителей и побудить их принять меры. При этом допросы с пристрастиями не помогут взрослым узнать, что творится у ребенка на душе. Скорее наоборот, вторжение в его личное пространство ещё больше оттолкнет их. И дело даже не в том, что «предки плохие», а в гормональной перестройке организма подростка, поэтому, чтобы наладить с ним отношения, нужно интересоваться о его делах без давления, и больше рассказывать именно о себе, своей работе, проблемах. Тогда подросток увидит, что его мнение кому-то важно, и он почувствует свою значимость.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если у него уже есть конкретный план самоубийства, то ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может и не давать волю своим чувствам, скрывать свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Сделать первый шаг к доверительной беседе всегда трудно. Часто этому мешают личные обиды друг на друга, раздражительность, состояние стресса или даже страх. Справиться с волнением помогают успокоительные чаи, занятия спортом. Активные тренировки будут отбирать много энергии, а заодно