

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если Вы слышите

Обязательно скажите

Запрещено говорить

«Ненавижу всех...»

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»

«Все безнадежно и бессмысленно»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»

«Всем было бы лучше без меня!»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»

«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»

«Вы не понимаете меня!»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Где уж мне тебя понять!»

«Я совершил ужасный поступок»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

«У меня никогда ничего не получается»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, 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, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!



Советы родителям

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

ПОКАЗАТЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Недавние потери, связанные со смертью, разводом родителей, разрывом взаимоотношений, снижением уверенности к себе, самооценки.
- Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
- Ощущение беспомощности, бесполезности: «всем будет без меня лучше».
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Бездна надежное будущее: «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо»
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Несложившиеся взаимоотношения в школьном коллективе, неудачная («разбитая») первая любовь и другие кризисные (экстремальные) стрессовые ситуации. Именно в эти моменты они ищут родительской поддержки и понимания, доброго слова и ласкового взгляда.
- Основанием для ухода из жизни могут стать плохие отношения между родителями, унижение ребенка родителями, страх перед жестоким наказанием.

СИМПТОМЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В период психологического кризиса (острого эмоционального состояния растерянности и тревоги) родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки:

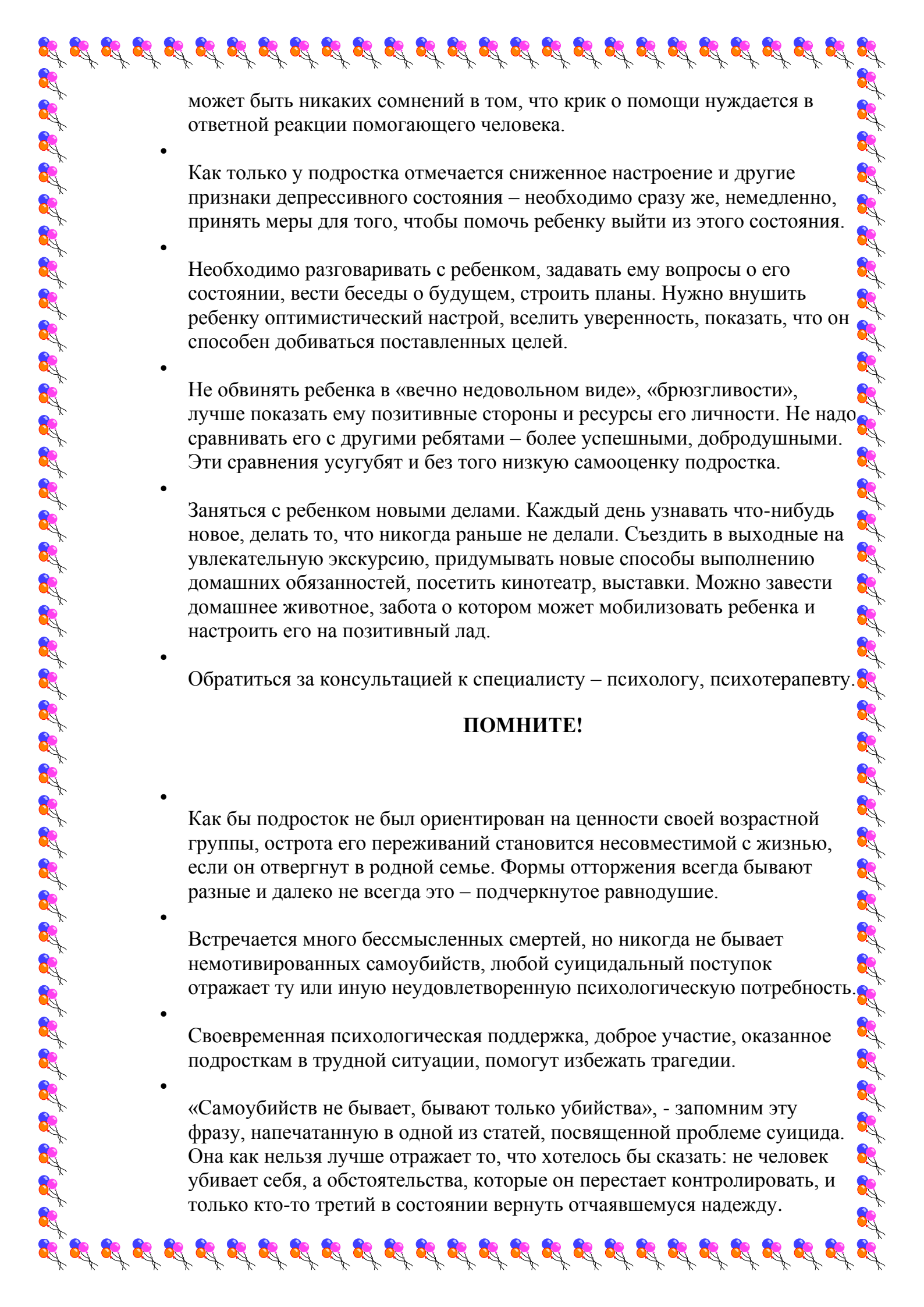
Изменение характера – угрюмость. Отчужденность, раздражимость, беспокойство. Усталость, нерешительность, апатия.

- Изменения в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, дома.
- Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита и веса.
- Разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух.
- Стремление к одиночеству.
- Рассуждения на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет обо мне тосковать».
- Чрезмерное внимание к мотивам смети в музыке, искусстве или литературе.
- Завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок)

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СУИЦИДА?

Если вы чувствуете близкую опасность – отложите се дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет.

- Если вы думаете, что сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.
- Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, вовсе не хотят умирать. Для них сверхдоза таблеток или перерезанные вены – способ сообщить всем о глубине своего отчаяния.
- Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не



может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека.

- Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.
- Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Нужно внушить ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.
- Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.
- Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное, забота о котором может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
- Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

ПОМНИТЕ!

- Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится несовместимой с жизнью, если он отвергнут в родной семье. Формы отторжения всегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.
- Встречается много бессмысленных смертей, но никогда не бывает немотивированных самоубийств, любой суицидальный поступок отражает ту или иную неудовлетворенную психологическую потребность.
- Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной ситуации, помогут избежать трагедии.
- «Самоубийств не бывает, бывают только убийства», - запомним эту фразу, напечатанную в одной из статей, посвященной проблеме суицида. Она как нельзя лучше отражает то, что хотелось бы сказать: не человек убивает себя, а обстоятельства, которые он перестает контролировать, и только кто-то третий в состоянии вернуть отчаявшемуся надежду.

