

## Рекомендации для родителей (законных представителей) по предупреждению суицидального поведения у подростков

В последнее время растёт число детей и подростков, склонных к совершению суицидов.

**Справочно:** Суицид (самоубийство) - намеренное, осознанное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** (парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) - это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

**Суицидальное поведение** - аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и, по крайней мере, в минимальной степени мотивируемых явным или скрытым желанием умереть.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представления о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же часто она видится средством наказать обидчиков. Представление о ценности собственной жизни еще не сформировано. До самой последней минуты подросток, решившийся на последний шаг, надеется, что ему помешают, его спасут, а близкие люди испугаются за него и будут его ценить и любить. Многие трагедии можно было бы предотвратить, если бы вовремя заметить, услышать, поддержать, поговорить.

### Признаки суицидального влияния: на что обратить внимание

Одним из первых тревожных сигналов может стать резкая перемена в повседневном поведении подростка. Часто это выражается в изменении аппетита, нарушении сна, ухудшении успеваемости в учебном заведении, а также в стремлении к социальной изоляции. Хотя каждый из этих признаков по отдельности может иметь иные причины, их совокупность заслуживает внимания.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

#### Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

- Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться», писать в социальных сетях статусы суицидального характера либо размещать публикации или картинки.
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:

- **в еде** – есть слишком мало или слишком много;

- **во сне** – спать слишком мало или слишком много;
- **во внешнем виде** – стать неряшливым;
- **в учебных привычках** – пропускать занятия;
- **замкнуться** от семьи и друзей и т.д.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### **Ситуационные признаки**

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным).
2. Живет в нестабильной обстановке (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема).
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Была предпринимаемая раньше попытка суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

### **Рекомендации по профилактике подростковых суицидов**

**1.** Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей. Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.

**2.** Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним. Учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».

**3.** Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий. Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию.

**4.** Будьте внимательны к эмоциям, которые испытывает подросток, учитывайте, что для него не бывает «важных» и «неважных» переживаний. Подросток внешне может не давать волю чувствам, но в то же время находиться в состоянии сильных эмоциональных переживаний, испытывать серьезные трудности. Основанием для тревоги может служить ситуация, когда недавно находившийся в состоянии повышенного эмоционального напряжения подросток неожиданно начинает «бурную» деятельность.

**5.** Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

**6.** Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

**7.** Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними. Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, обсудите возможные пути решения возникшей проблемы.

**8.** Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни, запишите соответствующие номера телефонов.

**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. Поэтому совет родителям прост и доступен: **«Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе, ведь спасти подростка от одиночества можно только любовью!»**

Еще одно средство для повышения суицидального иммунитета – выработка у ребенка антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов личности.

**Антисуицидальные факторы личности** - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

**К ним относятся:** эмоциональная привязанность к значимым родным и близким; выраженное чувство долга, обязательность; концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба; наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов; психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

**Для формирования антисуицидальных установок** следует: постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями; вселять уверенность в свои силы и возможности; внушать оптимизм и надежду; проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием; осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...**

### **Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребёнка признаки суицидоопасного поведения, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, никому ненужным или должником, кто его друзья и чем он увлечён. Чаще всего подростку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам (психологу, психиатру, психотерапевту). Квалифицированные специалисты помогут вам найти выход из затруднительной ситуации.

Вы можете получить помощь в нашем колледже у специалистов (педагога-психолога, педагогов социальных: **каб.116, тел. 8(0236) 24 37 98**)

**В Республике Беларусь работает бесплатная круглосуточная служба экстренной психологической помощи по номеру телефона**

# **133**

**Исходящий вызов для абонентов Белтелеком, А1, МТС, Лайф бесплатный**

На звонки отвечают психологи государственных организаций здравоохранения.

По данному номеру можно позвонить в ситуациях, при которых возникает состояние безысходности:

- смерть близкого человека,
- расставание с близкими людьми,
- тяжёлые соматические заболевания,
- переживание ситуации насилия.

В остальных случаях рекомендуется обращаться, в том числе анонимно, на личный приём к соответствующему специалисту государственных организаций здравоохранения, оказывающих психиатрическую (в том числе наркологическую) помощь, по месту жительства (месту пребывания): психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу.

**Учреждения г. Мозыря, оказывающие  
специализированную психологическую помощь,  
в том числе экстренного характера**

**Мозырский психоневрологический диспансер** (ул. Малинина, 9)

**Телефон доверия:**

**25-17-92, 25-24-99, 25-28-99** (пн.-чт. – 8:00-19:00; пт. – 08:30-15:00)

По вопросу **профилактики насилия в семье** и временного приюта в «кризисной» комнате необходимо обращаться в **учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения Мозырского района»** по адресу: г. Мозырь, пл. Горького, д.7 тел. **8 (0236) 22 52 38, 22 35 00** (понедельник-пятница с 8.30 до 17.30, перерыв на обед с 13.00 до 14.00, кроме праздничных дней, объявленных Президентом Республики Беларусь нерабочими), **8029-853-76-00** (круглосуточно).

**ГУО «Социально-педагогический центр»** (г. Мозырь, ул. В.Хоружей, 3)

**Консультационный кабинет** для оказания необходимой помощи родителям, подросткам, потребляющим наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, спиртные и алкогольные напитки.

**Консультирование осуществляется специалистами посредством мобильной связи**

**с 9.00 до 17.00 часов с понедельника по пятницу**

по телефону **(+375 29) 535 74 62**

**«Телефоны доверия»**

**«Телефон доверия для детей и подростков»**

**8-017-263-03-03** (круглосуточно)

**«Общенациональная детская линия помощи»**

**8-801-100-16-11** (круглосуточно)

**«Республиканский центр психологической помощи» <http://rcpp.by/>**

**8-017-300-10-06** (будние дни, с 8:30 до 17:30)

**8-0232-31-51-61** (круглосуточно) на базе учреждения **«Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»**

**«Телефоны доверия» Гомельской области**

**г. Мозырь 8-0236-25-17-92** (пн.-чт. – 8:00-19:00; пт. – 08:30-15:00)

**г. Ветка 8-02330-4-27-81** (пн., вт., ср.: 8:00 – 16:30; чт., пт.: 11:30 – 20:00)

**г. Рогачёв 8-0233-92-09-39; 8-029-603-07-05** (будние дни с 10:00 до 16:00)

**г. Брагин 8-02344-3-16-29** (будние дни с 14:00 до 16:00)

**г. Речица 8-02340-4-58-50** (будние дни с 8:00 до 15:30)

**г. Ельск 8-02354-4-49-51** (вт, ср., чт. с 11:00 до 13:00)

**г. Хойники +375 (29) 322-97-51** (вторник - пятница 8:00 – 12:00, 14:00 – 16:00)

**УЗ «Гомельская областная детская клиническая больница медицинской реабилитации»**

**8-0232-92-47-28** (будние дни с 8:00 до 16:00)