

Родителям важно понимать

что с точки зрения профилактики, случай подросткового самоубийства является необратимой реакцией подростка в состоянии психологического кризиса на временную проблему. Подростку не хватило жизненного опыта, чтобы осознать, что проблемы могут быть решены, возможны альтернативные решения. При этом подростку ни с кем из своего окружения не удалось поделиться личными переживаниями – «поговорить по душам».

Родители и подростки часто смотрят на жизнь по-разному. Подросток смотрит на свою ситуацию и чувствует, что нет выхода и это «конец света», а родитель смотрит на ситуацию подростка и чувствует, что все действительно не так уж серьезно или проблема подростка кажется ему ерундой. Поэтому для снижения риска суицида крайне важным является умение родителей стать на сторону подростка и увидеть проблему его глазами.

С другой стороны, важно умение родителей сохранять контакт с подростком (часто восстановив его с помощью психолога), когда у подростка растет уныние, раздражительность, замкнутость, чтобы подросток чувствовал, что его любят и он является важным членом семьи.

Родители могут

существенно снизить риск подросткового суицида, если содействуют формированию у детей и подростков следующих жизненных установок:

- «негативные» чувства и эмоции (тревога, обида, злость, стыд, вина) не могут длиться вечно;
- раскрытие душевной боли помогает выздоравливать как взрослым, так и подросткам;
- подросток - важный член семьи;
- чтобы не случилось, подросток будет любимым.

Важно чтобы данные установки не только декларировались в семье, но и были подтверждены реальным опытом семейной жизни подростка



Советы родителям

- Всегда относитесь к устным угрозам суицидом серьезно и никогда не предполагайте, что такие угрозы предназначены только для привлечения внимания или манипулирования другими потому, что это для подростка прежде всего способ дать понять кому-то, что жизнь кажется слишком трудной и сложной.
- Если подросток думает, что вы догадываетесь о его суицидальных планах и понимает, что вы боитесь подойти к этому вопросу, то это может только способствовать росту его чувств отчаяния и беспомощности, поэтому попросите психолога поговорить с подростком.
- Большинство подростков делают многочисленные намеки на свои суицидальные мысли и намерения, которые взрослые не всегда готовы воспринять как знаки опасности. Изучите научную информацию о суицидальных знаках и факторах риска суицида у подростков
- Имейте в виду, что, как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются. Большинство они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта или переживают кризис от чего в течение некоторого времени думают о самоубийстве.

Что должно настораживать?

Признаки суицидоопасного кризисного состояния у подростков

- утрата интереса к любимым занятиям;
- пренебрежение внешним видом;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- рост раздражительности, агрессивность;
- внезапное снижение успеваемости, начались прогулы, нарушения дисциплины;
- рассеянность или рискованные поступки;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- раздача вещей или денег, стремление привести дела в порядок, подвести итоги;
- непрекращающиеся самообвинения или чувство стыда;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти
- смена никнейм или аватара в соцсетях на эмоционально негативные;
- прямые и косвенные суицидальные высказывания подростка:
«Я не хочу жить»
«Ненавижу всех...»
«Все безнадежно и бессмысленно»
«Всем было бы лучше без меня!»
«Вы не понимаете меня!»
«Я совершил ужасный поступок»
«У меня никогда ничего не получается»
«Простите меня за все, что было»

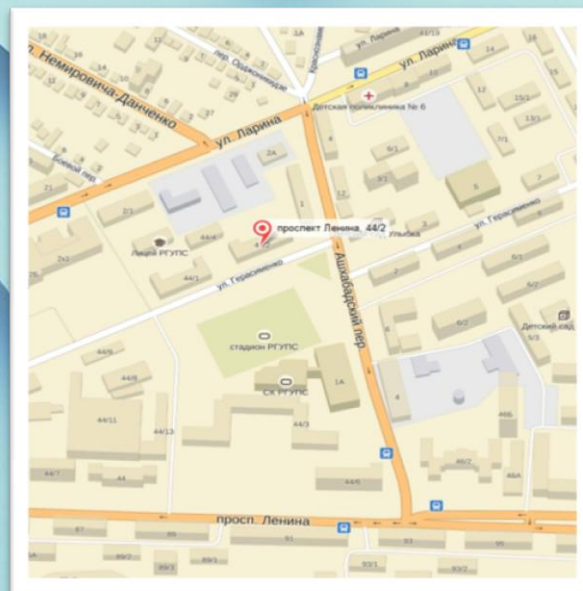
Что делать?

Родителям, обнаружившим несколько признаков суицидоопасного кризисного состояния у подростков, строго рекомендуется обратиться за психологической помощью.

При записи на прием к психологу родителям следует сообщить о необходимости определить степень суицидального риска у подростка. Это позволит: получить помощь в экстренном порядке у специалиста, имеющего необходимую квалификацию.

Тел: 245-52-23

**г. Ростов-на-Дону, пр. Ленина 44/2
МБУ ЦППМСП
города Ростова-на-Дону**



МБУ города Ростова-на-Дону
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Серия «Консультация
для родителей»

**ЧТО НУЖНО
ЗНАТЬ
РОДИТЕЛЯМ
О
ПОДРОСТКОВОМ
СУИЦИДЕ**

