

Рекомендации родителям по предотвращению и профилактике суицидального поведения

Проблемы в семье - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия.

Признаки депрессивных реакций у подростков:

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психоактивных веществ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

С целью профилактики суицидов родителям необходимо:

1. Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.
2. Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию.
3. Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».
4. Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
5. Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.
6. Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.
7. Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.
8. Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:

1. Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо.
2. Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих

эмоций», тем быстрее он успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах.

3. Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо, дорогой. Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим».

4. Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте. В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома.

5. Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось.

6. Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умиению прощать.

7. Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу.

8. При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, а тем временем постараться взять себя в руки и не паниковать. Это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом. Если ребенок доведён до такого состояния, что он решил «уйти в мир иной», значит, есть на это очень серьезные причины.

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

Если вы заметили у ребенка признаки депрессивного состояния, обращайтесь за помощью к психологу. Психологическую помощь можно получить как в социально-психологической службе школы, так и в более сложных случаях в таких организациях, как:

Белгородский региональный центр
психолого-медико-социального сопровождения
Адрес: г. Белгород, ул. Привольная, д.1.
Тел: +7 (4722) 20-53-89
e-mail: psy-centr-31@mail.ru.

**«Региональный ресурсный центр для детей с расстройством аутистического спектра
и другими ментальными нарушениями»**

Адрес: г. Белгород, ул. Привольная, д.1.
Тел: +7 (4722) 20-53-89
e-mail: rrtsentr31@mail.ru

**«Белгородский областной центр восстановительной
медицины и реабилитации»**

Адрес: г. Белгород, ул. Костюкова, д. 67
Тел. +7 (4722) 55-03-04, 54-56-05
e-mail: OCWL@belgts.ru

**ОГКУЗ «Белгородская областная клиническая
психоневрологическая больница»**
Диспансерное отделение: Пн.-Пт. 8.00 - 18.00

Адрес: г. Белгород, ул. Новая, д. 42
Тел. регистратура (4722) 35-92-50
e-mail: belopnd@mail.ru

ОГБУЗ «Белгородская Центральная районная больница»
Адрес: Белгородский район, с.Стрелецкое, ул. Королева, д. 77
Тел: единый колл-центр +7 (4722) 30-47-78
e-mail: strrb@belcrb.ru

Психологическая служба НИУ "БелГУ"
Психолог Сазонов Дмитрий Николаевич
Психолог Конева Яна Владимировна
Адрес: г. Белгород, ул. Студенческая 14/4, каб. 503
Тел: +7 (4722) 30-18-14; +7-910-745-48-82
e-mail: psyoffice@bsu.edu.ru

**АНО «Центр реализации социально значимых инициатив
«Вектор решений»**
Директор, педагог-психолог
Викторова Екатерина Александровна
Тел. +7-919-435-60-48