

Памятка для родителей.

Уважаемые родители! Сегодня очень актуальна проблема суицида среди несовершеннолетних. Согласно представленной УЗ «Гомельская областная психиатрическая клиническая больница» информации за 9 месяцев 2022 года в области подростками совершено 3 суицида и 14 парасуицидов.

В поле зрения врачей-психиатров за 9 месяцев текущего года также попало 72 подростка, которые наносили себе самопорезы (49), употребляли таблетки (12), вешались (1), тонули (1), высказывали суицидальные мысли – 1.

Психологический смысл подросткового суицида – «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию.

ВАЖНО! Практически 90% лиц, совершающих самоубийство, в течение последней недели (или более продолжительного срока) перед самоубийством демонстрируют так называемые предвестники самоубийства.

Родители могут увидеть основные поведенческие проявления «кризисных ситуаций», в которых находится ребенок:

словесные предвестники – это угрозы совершить самоубийство или слова о подобном решении («Не хочу быть больше обузой...», «Лучше не жить, чем так страдать...», «Теперь я больше никого не беспокою...», «Я вам больше не помешаю...», «Вы меня больше не увидите...», «Спасибо за все», «Скоро я перестану вас мучить»);

поведенческие предвестники – это резкие изменения привычного поведения несовершеннолетнего: прекращение всех социальных контактов, эмоциональное «оцепенение» в ситуации стресса, неадекватное ситуации «приподнятое» настроение, «эпатирующее» поведение, эскейп-реакции (уход из дома, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни, раздача подарков, долгов окружающим, нарушение сна, резкое снижение успеваемости в школе, нарушение аппетита, агрессивность).

ПОМНИТЕ! Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Ваша задача: увидеть – пообщаться – понять – поддержать – спасти!

Факторы риска суицидального поведения:

переживаемый или недавний кризис (напряженные межличностные отношения в семье, с родными, близкими, лицами из ближайшего окружения);

«безответная любовь», смерть близких родственников, одиночество, социальная изоляция;

эмоциональная неустойчивость, особенно в периоды возрастных кризисов;

острая потребность в близких, но напряженных эмоциональных контактах с родными, близкими, лицами из ближайшего окружения;

импульсивность в поведении, максимализм, категоричность, незрелость суждений;

неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка;

напряженность потребностей, сильно выраженное желание достижения целей;

отсутствие глубоких эмоциональных связей, острая потребность любви к себе со стороны близких и любимых людей (в юношеском возрасте утрата значимой связи означает крах).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

Самое главное: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.