

Детский суицид – это то, чего практически можно избежать.

Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.

Советы для родителей (законных представителей) по профилактике подростковых суицидов:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.



Как правило, причинами суицидов становятся сугубо личные причины, переживания и проблемы, которые подростку кажутся абсолютно неразрешимыми:

- Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из – за абсолютного пустяка.
- Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относятся к ней крайне серьезно.
- Смерть кого – либо из близких родственников.
- Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, алкоголизм и наркомания среди родителей.
- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
- Насилие в семье. Жестокое обращение с подростком, психологическое, психическое и сексуальное насилие.
- Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21 процентах всех случаев.
- Отсутствие морально – этических ценностей.
- Затяжное депрессивное состояние подростка.
- Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
- Алкоголизм и наркомания среди подростков.
- Игровая зависимость и зависимость от интернета.

- Резкое повышение общего ритма жизни.
- Неуверенность в завтрашнем дне.
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

Действия родителей (законных представителей) при попытке суицида

1. Дайте почувствовать ребенку, что вы его очень любите и дорожите им.
2. Обязательно обратитесь к профессионалам (психологу, психиатру).
3. Не пренебрегайте мнением профессионалов о реабилитации вашего ребенка в специализированном учреждении.

Как правило, решение совершить уход из жизни зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами, давая понять родителям, что ему очень плохо.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков:

- разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентированное внимание на эпизодах суицидов в фильмах, новостях;

- появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете;
- наличие суицидальных мыслей. Полная потеря аппетита и интересов. Ощущение безнадежного отчаяния, неспособность выразить свои мысли и чувства – все это признаки тяжелой депрессии;
- разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном;
- социальная изоляция, отгороженность от окружающих. Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения, говорящий о моральном дискомфорте ребенка;
- приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям. Упаковывание личных вещей. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления;
- тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить свои дела как можно быстрее;
- внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия;

- письменные указания (в письмах, записках, дневнике);
- словесные указания или угрозы. Угроза самоубийства – даже если это сказано в шутливом тоне или с целью привлечь внимание, к этому следует относиться серьезно. Особенно это касается подросткового возраста – обычно подростки именно в разговоре высказывают свои мысли о самоубийстве;
- появившаяся импульсивность и желание идти на неоправданный риск. Вспышки гнева у подростков;
- потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома;
- бессонница (особенно в утренние часы);
- увеличение употребления алкоголя или наркотиками.