

Советы для родителей по профилактике суицидального поведения у детей подростков



Суицид как социальная проблема

Это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций. Чаще проявлениям суицидального поведения подвержены молодые люди от 14 и до 16 лет, а также мужчины среднего возраста (40–50 лет). Среди женщин и студентов суицид встречается реже, но он чаще ведет к смерти. При этом только каждый пятый высказывает свои мысли вслух, что затрудняет предотвращение трагедии.

У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам. Поэтому суицид для детей не означает конец. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

Информация для родителей

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

Причины проявления суицидального поведения

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
2. Резкое повышение общего ритма жизни.
3. Социально-экономическая дестабилизация.
4. Алкоголизм и наркомания среди родителей.
5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
6. Алкоголизм и наркомания среди подростков.
7. Неуверенность в завтрашнем дне.
8. Отсутствие морально-этических ценностей.
9. Потеря смысла жизни.
10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
11. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
12. Безответная влюбленность.

Особенности проявления депрессии у детей и подростков

- ❖ Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
- ❖ Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).
- ❖ Повышенная утомляемость.

- ❖ Повышенный уровень тревоги, беспокойства.
- ❖ Возможно повышение агрессивных реакций - конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.
- ❖ Снижение иммунитета.
- ❖ Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
- ❖ Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Как правило, ребенку нужна консультация психолога, психотерапевта.

Что может удерживать подростка от суицида

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
4. Помогите определить источник психического дискомфорта.
5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
6. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
7. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
8. Внимательно выслушайте подростка!

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

1. 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.
2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Советы для родителей 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. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
4. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
5. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному.
- Помните, что 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.
- «Что посеешь, то и пожнешь!» - гласит народная мудрость.
- От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.
- Совет родителям прост и доступен: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

