

«Что надо знать родителям о суициде»

Определение понятий

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

- Ссора с друзьями.
- Расставание с любимым человеком или его измена.
- Смерть кого-либо из близких родственников.
- Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.
- Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- Затяжное депрессивное состояние подростка.
- Проблемы ребенка с наркотиками.
- Игровая зависимость и зависимость от интернета.
- Насилие в семье.
- Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков

Нельзя	Можно
- Стыдить и ругать ребенка за его намерения	- Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида
- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	- Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации
- Оставлять ребенка одного в ситуации риска	- Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.
- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	- Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями

Что может удержать ребенка от суицидальных проявлений:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите
 - определить перспективу на будущее.
- Создайте комфортную обстановку в семье, чтобы ребенок чувствовал себя нужным.
- Организовывайте в семье совместные праздники, труд, культурный отдых и др.
- Общайтесь с друзьями своего ребенка, организовывайте дома встречи с друзьями вашего ребенка.
- Научитесь понимать и принимать своего ребенка таким, какой он есть.