

ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В подростковый период происходит социальное становление, физиологическая и эмоциональная перестройка, поэтому дети от 11 до 18 лет крайне уязвимы, их поведение не поддаётся рациональному и осознанному контролю. Задача родителей в этот период взросления вовремя выявить отклонения.

О нарушениях может сказать странное поведение подростка, а именно:

1. плохое настроение (более 10–14 дней), переживания по поводу бессмысленности жизни, одиночества, покинутости, ложной вины;
2. аутоагрессия или причинение вреда самому себе (порезы, зависимость от наркотиков и алкоголя);
3. бессонница, изменение пищевых привычек, эмоционального состояния (агрессия, грубость, замкнутость);
4. изменение круга общения, потеря интересов к хобби, спорту и другим значимым ранее аспектам жизни;
5. заявление о желании убить себя, поиск в сети вариантов суицида, пассивные суицидальные мысли;
6. уход из дома;
7. любая ситуация, переживаемая ребёнком как социально острая (развод родителей, конфликты с друзьями и одноклассниками);
8. гибель кумира (возможность резонансного суицида);
9. «завершение дел»: раздаривание личных вещей, улаживание отношений, составление писем, встречи со значимыми людьми;
10. клинические показатели развития суицидального поведения (хронический болевой синдром, психические расстройства: шизофрения, галлюцинации, психоз).

Причин суицидальных мыслей может быть гораздо больше, поэтому взрослым необходимо быть бдительными и чуткими. Если подросток заявляет о намерениях лишить себя жизни, разыскивает информацию о способах суицида, не стоит думать, что это лишь попытки манипулировать вами. В этом случае крайне важно проявить сочувствие, поговорить с ребёнком и обратиться за профессиональной помощью.

Что не стоит делать родителям, если у ребёнка возникают суицидальные мысли?

1. Использовать слова, которые смогут побудить ребёнка к самоубийству. Например, «если тебя не будет», «от тебя одни проблемы», «ты портишь мне жизнь», «пропади». Чаще всего такие высказывания произносятся на эмоциях, но ребёнок может не почувствовать разницы и принять это, как единственную возможность получить одобрение.
2. Игнорировать эмоциональное состояние ребёнка, обесценивать его переживания, даже если проблемы кажутся незначительными.
3. Сравнивать ребёнка со сверстниками, подсвечивая его негативные черты, провоцировать нездоровую конкуренцию и безосновательную соревновательность. Страх разочаровать родных — это то, что может привести к возможному суициду.
4. Пренебрегать потребностями подростка в семейной поддержке, межличностном общении и заботе, особенно при появлении младших детей.
5. Игнорировать даже незначительные перемены в настроении подростка, и несвойственные для него состояния (эйфорию, чрезмерную радость, тревожность или апатию), предпочтения (изменение стиля одежды, появление пирсинга, татуировок).

Что может помочь подростку найти радость в жизни?

- Искреннее проявление интереса взрослых к его жизни: кругу общения, музыкальным и игровым предпочтениям, группам общения в Сети и другим хобби.
 - Совместное времяпрепровождение. Например, обоюдно интересный контент (фильмы, концерты, игры, экскурсии, спортивные мероприятия) позитивного и безопасного характера.
 - Консультации с психологами или психотерапевтами для индивидуальной или семейной терапии.
- Институт воспитания рекомендует не игнорировать даже незначительные странности в поведении

подростков. Важно обращать внимание на детей и их тревоги, а в случае возникновения проблем, стоит обратиться за помощью к специалистам.