

# Профилактика суицидального поведения

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения детей и подростков.

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

**Суицидальная активность** – любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидной активности. Включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

## **Наиболее распространенными признаками суицидального поведения (или предупреждающие признаки) являются:**

- заявление о самоубийстве;
- в разговорах, рисунках и письмах проявляется озабоченность смертью;
- ребенок отдаляется от семьи (появление внезапной тяги к уединению, отдалению от близких людей);
- депрессия;
- агрессивное или враждебное поведение;
- побег из дома;
- нарушение аппетита/, плохое самочувствие, бессоница;
- раздача подарков окружающим (раздаривание своих личных вещей);
- опасное поведение (например, неразборчивость в сексуальных взаимоотношениях);
- психологическая травма;
- неуважительное отношение к собственной внешности (пренебрежение собственным видом, неряшливость);
- перемены в поведении и характере (например, утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, замедленная и маловыразительная речь);
- внезапное снижение успеваемости, появление рассеянности и другие.

## **Признаки депрессии, которые могут привести к самоубийству:**

- потеря интереса к деятельности, которая раньше доставляла удовольствие;
- изменение режима питания и сна;
- трудно думать и трудно сконцентрироваться;
- постоянно жалуется на скуку;
- при отсутствии проблем с физическим здоровьем постоянно жалуется на головные боли, на боли в желудке и на усталость;
- постоянно страдает от чувства вины и не разрешает никому себя хвалить.

## **Вас должны насторожить высказывания вашего ребенка:**

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).

- уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).

- прощания.

- самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.).

- сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

### **Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.**

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей (сохраняйте контакт со своим ребенком. Для этого расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым).

- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним (говорите о перспективах в жизни и будущем. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения).

- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий (дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха).

- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.

- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Любые стоящие положительные начинания своих детей одобряйте словом и делом.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают эмоциональную потребность в общении со сверстниками-друзьями, у которых были бы схожие взгляды и интересы. Иногда подростки часто обращаются к Интернету в поисках «родственной души».

Однако Интернет таит в себе множество опасностей. Дети могут столкнуться с сайтами, пропагандирующими насилие, порнографию, межнациональную и религиозную рознь, употребление наркотиков и алкоголя.

Родителям необходимо знать, какую информацию ребенок ищет в Сети, на какие сайты заходит со своего телефона или планшета. В целях обеспечения безопасности ребенка в Интернете, родителям (законным представителям) стоит отслеживать, как

ребенок использует сеть: устанавливать фильтры веб-содержимого, управлять контактами электронной почты или ограничить общение ребенка через Интернет.

Особенно важно выделить такую опасность в Сети, как «смертельные игры», например «Синий кит», «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», f57, f58, «Тихий дом», «Рина», «Н я пока», «Море китов», «50 дней до моего...». В социальных сетях, в частности в «В Контакте» распространяются группы (сообщества), призывающие несовершеннолетних к совершению самоубийств, а также культивирующие идеи суицида. В таких «группах смерти» детям даются задания, которые включают в себя самоповреждение (порезы, причинение вреда здоровью), отсутствие ночного сна, просмотр видео и прослушивание музыки, отправленной детям из таких сообществ. Последним заданием «смертельной игры» — будет задание совершить самоубийство.

### **Родителям так же необходимо обратить внимание на следующее:**

- Открыт ли доступ к странице ребенка. Если в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре», родителям необходимо срочно вмешаться.
- Важно знать, спит ли ребенок ночью, особенно около 4-5 утра.
- Обратить внимание на одежду, особенно если ребенок не носит «открытую одежду», закрывает руки и ноги, возможно, он прячет порезы.
- Обратить внимание на вещи в комнате (наличие лезвия или «тайников», которых раньше не было).
- Обратить внимание на беспричинные изменения поведения ребенка.

### **Куда могут обратиться родители (законные представители), если их детям угрожает Интернет?**

- с сообщениями о преступлениях (угрозы, травля в Сети Интернет, размещение порнографических материалов, в случае сексуальных домогательств в Сети и т.п.) необходимо обратиться в ГУ МВД России по Кемеровской области.

- для получения психологической помощи, вы можете обратиться с ребенком, в частном порядке, к педагогу – психологу ГПОУ ККСТ, к психологу в ГОО «Кузбасского регионального центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Здоровье и развитие личности»» расположенного по адресу: 650023, г. Кемерово, пр-кт Ленина 126а, телефон: +7 (3842) 90-06-09, E-mail: [info@kuzrc.ru](mailto:info@kuzrc.ru)

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

*Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.*

**Поэтому совет родителям: «Любите своих детей, будьте искренне и честны в своем отношении к своим детям и к самим себе»**