

Памятка для родителей (законных представителей) несовершеннолетних по выявлению признаков суицидального поведения детей и принятию неотложным мер реагирования

Подростковый возраст (особенности)

Подросток начинает требовать, чтобы к нему относились как к взрослому

Чрезвычайная сконцентрированность на себе, подростки могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно

Способность бурно и непосредственно выражать свои эмоции, зачастую неумение сдерживать радость, гнев, замешательство

Суицид- акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно

Суицидальное поведение - любые внутренние или внешние формы психических актов, определяемые и направляемые представлениями о лишении себя жизни

Фазы суицидального поведения

Суицидальные мысли, замыслы

Суицидальные намерения

Суицидальные попытки

Завершенный суицид

К факторам суицидального риска несовершеннолетних относятся

Макросоциальные факторы: телевидение, интернет, социальное положение, секты, реклама суицида

Личностно-психологические факторы: низкая стрессоустойчивость, повышенная ранимость, отсутствие навыков конструктивного решения проблем, низкая самооценка, импульсивность, агрессивность, депрессивное состояние, суицидальное поведение в прошлом, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами

Микросоциальные факторы: несчастная любовь, конфликты со сверстниками, конфликты с педагогами, жестокое обращение и насилие со стороны сверстников или взрослых, суицид кумира или знакомого сверстника

Семейные факторы: патологическое воспитание в семье, гипоопека и безнадзорность, отсутствие личной заботы о ребенке, деструктивные отношения в семье (конфликты, пьянство, асоциальное поведение), развод родителей

Биологические факторы: наследственная отягощенность по суициду и/или психическому заболеванию

Суицид — умышленное самоповреждение со смертным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида - отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от ситуации в которой подросток оказался. Совершающие суицид, обычно страдают от душевной боли и находятся в состоянии стресса, чувствуют невозможность справиться со своими проблемами; часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Причины суицидов у подростков:

- реакции протеста на внутрисемейные и внутригрупповые взаимоотношения;
- несформированное понимание смерти (восприятие смерти как чего-то обратимого, как некий эксперимент);
- суицид могут совершать по механизму подражания кумиром;
- ранняя половая жизнь приводящая к ранним разочарованиям;
- саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания);
- отсутствие идеологии в обществе.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»,
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшими успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей — уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышление о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Коммуникативные индикаторы

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное. «Лечь бы и не проснуться»);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Когнитивные индикаторы

- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
- «туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида.

Суицидальными подростками, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Признаки готовящегося самоубийства

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

- Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
 - Прощение. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
 - Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить. Появляется избыток энергии. Подросток внешне расслабляется — может показаться, что он отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
 - Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
 - Словесные указания или угрозы.
6. Много времени проводит на сайтах, связанных со смертью.
7. Часто слушает печальную, траурную музыку.

Профилактика суицидов

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью!

В профилактике суицидов у подростков важную роль играют родители.

Как только у подростка отмечается сниженное настроение и признаки депрессивного состояния — необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно

«внушить» ему оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

Во-вторых, заняться с подростком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное — собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия — психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, **обратиться за консультацией к специалисту — психологу, психотерапевту.**

Категорически нельзя:

- Проявлять безразличие.
- Читать мораль типа: «Ты не можешь этого сделать», «Подумай о родителях», называть суицидальные намерения аморальными.
- Проявлять негодование, демонстрировать сильные эмоции, сердиться, говорить об инфантильности личности подростка.
- Обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости»
- Сравнивать с другими ребятами — более успешными, это усугубит его низкую самооценку, углубит переживания.

Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у подростка только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформилось намерение совершить самоубийство («Я сделаю это, другого выхода нет») и появился

конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

Большинство подростков, имеющих суицидальные намерения, колеблются между желанием умереть и быть спасенными.

Суицидальное поведение — это крик о помощи, попытка привлечь к себе внимание. При малейшем подозрении на наличие у ребенка суицидальных намерений надо обязательно обратиться за помощью к специалистам.

Факторами риска суицидального поведения детей и подростков могут быть:

- отсутствие у ребенка доверительных отношений со значимыми взрослыми, недостаток доброжелательного внимания к его повседневной жизни;
- непонимание родителями причин переживаний ребенка, его жизненных приоритетов;
- резкое повышение общего ритма жизни;
- социально-экономическая дестабилизация, разговоры о нехватке денег и неуверенности семьи в завтрашнем дне в присутствии ребенка;
- сосредоточение внимания взрослых исключительно на учебной деятельности ребенка и его оценках, завышенные требования родителей к результатам учебы;
- алкоголизм и наркомания в окружении ребенка;
- жестокое обращение с ребенком, психологическое, физическое и сексуализированное насилие;
- обесценивание морально-этических ценностей;
- отсутствие у ребенка планов на будущее;
- деструктивное поведение сверстников из ближнего круга ребенка.

** Необходимо иметь в виду, что суицидальные попытки совершают сегодня и успешные дети из семей, зачастую с хорошим достатком и организованным досугом, широким кругом общения.*

Обращайте внимание на следующие признаки в поведении ребенка/подростка:

ВНЕЗАПНОЕ изменение привычного поведения:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным внешним видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- неуверенность в завтрашнем дне;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница;
- стремление «привести дела в порядок», «подвести итоги», просить прощение за все;
- ироничные высказывания либо философские размышления на тему смерти.

** Поводом для особого беспокойства является сочетание нескольких из перечисленных признаков, хотя каждый из них отдельно может отражать «нормативные» возрастные характеристики подросткового поведения.*

Рекомендации родителям

В этот период родителям важно проявлять терпение, понимать интересы ребенка. Для разрядки эмоционального напряжения нужно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шуток разрядить напряженные ситуации. Направить усилия на развитие поисковой активности подростков, «включать» его в такие виды деятельности (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в которых есть интересные задания. Важно понять, о чем мечтают Ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе, помочь определиться с возможной профессиональной сферой будущей жизни.

Ситуации, на которые родителям обязательно надо обращать особое внимание

- 1.Резкое изменение поведения, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него сокращается круг привычных и любимых увлечений.
- 2.Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстаётся с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах, используются графические ключи для входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины. «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе, ночью.
- 3.Изменение образа жизни. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя куда, в том числе, вечером и даже ночью.
- 4.Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался» и так далее).
- 5.Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- 6.Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах. Зачастую в «статусе» страницы указывается так называемый «обратный отсчет»

Первая помощь, что делать родителям

В процессе беседы родителей с ребенком наличие всех вышеперечисленных признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид. Родителям необходимо иметь в виду, что суицидальные попытки совершают и дети из полных благополучных семей, зачастую, с хорошим достатком и организованным досугом, широким кругом общения. Получить экстренную бесплатную и квалифицированную психологическую помощь, наладить доверительные и близкие отношения со своими детьми поможет обращение за помощью и поддержкой на Телефоны доверия. Опыт работы Телефонов доверия показывает, что это звонки и тех, кто пока просто думает о том как поступить со своей жизнью, для кого проблемы неразделенной любви, ссоры с родителями или двойки на экзамене кажутся неразрешимыми, а также родителей, которые беспокоятся за жизнь и здоровье своих детей.

Советы родителям
по предупреждению суицидального поведения среди детей и подростков

1. Интересуйтесь жизнью ребенка. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка. Зачастую несовершеннолетние рады возможности открыто высказать свои проблемы близкому человеку.
2. Научитесь внимательно слушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-то, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему и ее причину, скрытую за словами ребенка.
3. Оцените серьезность заявляемых ребенком намерений сделать что-то со своей жизнью, обратитесь за помощью к специалистам:
 - для такой оценки;
 - для более конкретного понимания ситуации - наличия или отсутствия у подростка плана конкретных действий суицидального характера или попыток их реализации.
4. Будьте внимательны к эмоциям, которые испытывает подросток, учитывайте, что для него не бывает «важных» и «неважных» переживаний. Подросток внешне может не давать волю чувствам, но в то же время находиться в состоянии сильных эмоциональных переживаний, испытывать серьезные трудности. Основанием для тревоги может служить ситуация, когда недавно находившийся в состоянии повышенного эмоционального напряжения подросток неожиданно начинает «бурную» деятельность.
5. Обратитесь за помощью к специалистам (телефон доверия, психолог, врач-психотерапевт) в любой тревожащей Вас ситуации, связанной с поведением ребенка. Помните, если ребенок уже имеет конкретный план суицида, эта ситуация более опасная, чем если его планы не определены.

Подростков, их родителей (законных представителей) всегда готовы выслушать специалисты кризисной службы:

Детские телефоны доверия (круглосуточно) 004, 8 – 800 – 2000 – 122, 8-812-576-10-10

Онлайн ресурс для подростков «Помощь рядом.рф» с 11 до 23 часов <https://pomoschryadom.ru/>

Этот звонок может спасти ребенку жизнь!