

Суицид — «убийца № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. Первое место занимают несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления.

Безвыходных ситуаций не бывает!

Помните! От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое!

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе мы взрослые!



Не рискуй жизнью своего ребенка, понять и помочь ему сможете только Вы!

г Пенза, ул. Тимирязева, 125,
тел. 48-40-88
E-mail: oblcentr.prof@mail.ru

Министерство образования Пензенской области

ППМС центр Пензенской области



**Как распознать
надвигающуюся опасность**

Пенза
2016



Уважаемые родители!

Если у вашего ребенка вдруг изменилось привычное поведение, он потерял интерес к тому, что раньше любил, замкнулся, стал очень вспыльчивым, появилось чувство беспомощности, отчаяния, безысходности, мрачное видение будущего, возник интерес к

проблемам жизни и смерти, заговорил о суициде - **необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.**

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте могут быть: разрыв романтических отношений, смерть любимого человека или домашнего животного, развод родителей, давления в школе или дома, конфликты со сверстниками, низкая самооценка, физическое бессилие, чувства изолированности, одиночества ощущение второсортности, ранняя сексуальность, употребление алкоголя и наркотиков и т.д.

Что же нужно делать?



1. Установите эмоциональный контакт с вашим ребенком. Выслушайте его терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны. Создайте уверенность в том, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание

отомстить. Главное не оставлять подростка одного в ситуации высокого суицидального риска, демонстрировать уверенное поведение и быть внимательным.

Необходимо убедить ребенка во что бы то ни стало в следующем:

- тяжёлое эмоциональное состояние - явление временное;
- его жизнь нужна родным, близким, друзьям, и уход его из жизни станет для них тяжёлым ударом;
- он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из неё, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать.

2. Установите последовательность событий, которые привели к этой ситуации. Необходимо преодолеть чувство исключительности ситуации: «Такие ситуации встречаются нередко». Также следует снять ощущение её внезапности, непреодолимости и безысходности. Уменьшить остроту переживания можно с помощью подчёркивания, что есть время на обдумывание, или концентрации на предыдущих достижениях и успехах.

3. Совместно с ребенком спланируйте наиболее приемлемые для него действия по преодолению данной ситуации и наметьте возможные способы разрешения.

На этом этапе важно препятствовать уходу подростка от сути проблемы и от поиска позитивных решений.

4. Вселите надежду ребенку, покажите, что не имеет смысла застревать на эмоциональном дискомфорте, способствуйте формированию адекватного отношения к жизни и смерти. Помните, что в понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни, осознание страха смерти формируется у подростков не раньше 18 лет.

Если ребенок соглашается с предложенным планом по преодолению данной ситуации, то вероятно у него сохраняется в какой-то степени самоконтроль, а его намерения скорее всего слабые или умеренные - **желание привлечь к себе внимание, стремление избежать стрессовых ситуаций или наказания, крик о помощи.**

Но иногда единственной альтернативой помощи ребенку, если ситуация оказывается безнадёжной, становится госпитализация в психиатрическую больницу, промедление может быть опасным.