

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

Одними из основных **факторов, способствующих попыткам суицида** у подростков являются лично-семейные: развод родителей, болезнь или смерть близких, психические отклонения у родителей, история самоубийства и суицидальные попытки в семье, насилие в семье (включая психическое, физическое и сексуальное), недостаток внимания и заботы либо излишняя родительская авторитарность, отсутствие гибкости в вопросах воспитания, конфликтные отношения между членами семьи и неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем, алкоголизм одного из родителей, экономические проблемы в семье.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих: представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях, наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Распознавание суицидального риска

Раннему выявлению подростков с эмоционально-поведенческими нарушениями и суицидальным риском способствует навык наблюдения. Дети и подростки, попавшие в кризисную ситуацию, меняются. Изменяется эмоциональная составляющая, поведение, внешний вид, отношения с одноклассниками и друзьями, интересы и др.

Выделяются внешние, поведенческие, словесные и ситуационные ключи суицидального риска.

На что обращать внимание родителям во внешнем виде и поведении ребенка:

- тоскливое выражение лица;
- склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания;
- гипомимия (повышенная, часто неестественная активность мимики лица);
- амимия (отсутствие мимических реакций);
- тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания;
- общая двигательная заторможенность и бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване);
- двигательное возбуждение;

- скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость, брюзжание;
- неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих;
- безразличное отношение к себе и своему внешнему виду, к окружающим – чувство «бесчувствия»;
- тревога беспредметная (немотивированная) либо тревога предметная (мотивированная);
- ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный;
- тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг;
- оценка собственной жизни: пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях прошлого; пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем;
- активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к специалисту за помощью) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
- психосоматические симптомы: слезливость, расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное АД, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, резкое изменение веса, потеря аппетита или импульсивное обжорство, чувство душевной боли в груди, и в то же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе), запоры, нарушение менструального цикла;
- избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);
- безразличное, а иногда бравадирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;
- внезапное враждебное и рискованное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;
- внезапные проблемы в учебной деятельности: снижение концентрации внимания, падение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям;
- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, например: одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти;
- приведение в порядок своих дел, отказ от личных вещей, раздача подарков.

Словесные ключи (что проговаривает подросток):

- 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 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» 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.).

Ситуационные ключи:

- любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону;
- смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников;
- семейные неурядицы;
- неприятности с законом;
- коммуникативные затруднения;
- проблемы со школой или занятостью;
- социальная изоляция, особенно от семьи или друзей;
- хроническая, прогрессирующая болезнь;

Признаки суицидального риска

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. Помогите своему ребенку избежать депрессии. Что можно предпринять?

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком 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, попугаев 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, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Рекомендации родителям

1. Старайтесь сохранять в доме благоприятную эмоциональную обстановку.
2. Будьте внимательны к своему ребёнку. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
3. Помогите своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

4. Помогайте ребёнку в решение сложных жизненных проблем, объясняйте, информируйте, содействуйте в формировании позитивной оценки самых различных сторон жизни.

5. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.

6. Придерживайтесь демократического стиля воспитания. Такой стиль воспитания характеризуется проявлением тёплых чувств родителями и их детьми, наличием взаимопонимания между ними, умеренной дисциплиной и частым общением. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.

7. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".