

# **ПАМЯТКА**

## **РОДИТЕЛЯМ**

### **ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

#### **ОСОБЕННОСТИ СЕМЬИ И ПСИХОТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ В ДЕТСТВЕ:**

- психические отклонения у родителей, особенно, аффективные расстройства (депрессия) или другие психические заболевания;
- злоупотребление алкоголем, наркомания или другие виды антисоциального поведения у членов семьи;
- история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
- насилие в семье (включая физическое и сексуальное насилие над ребенком);
- недостаток внимания и заботы о детях в семье;
- частые ссоры между родителями и высокий уровень агрессии в семье;
- развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть;
- частые переезды со сменой места жительства;
- чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей в отношении детей;
- излишняя авторитарность родителей;
- отсутствие у родителей времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребенка;
- отсутствие гибкости (ригидность) членов семьи;
- воспитание приемными родителями.

#### **МОТИВЫ И ПОВОДЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОСТУПКОВ:**

1. Личностно-семейные конфликты (несправедливое отношение со стороны родственников и окружающих, потеря значимого «другого», одиночество, заботы, половая несостоятельность).
2. Состояние психического здоровья (реальные конфликты у здоровых лиц, патологические мотивировки, обусловленные расстройствами психической деятельности).
3. Состояние физического здоровья (соматические заболевания, уродства).
4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением (опасение судебной ответственности, самоосуждение за неблагоприятный поступок).
5. Конфликты в профессиональной или учебной деятельности (несостоятельность, неудачи в школе, падение престижа, несправедливые требования).
6. Материально-бытовые трудности.

#### **ПРЕДОСТЕРЕГАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:**

##### **СЛОВЕСНЫЕ** (он или она может):

1. Прямо или явно говорить о смерти: - я собираюсь умереть; - я не могу так жить.
2. Косвенно намекать о своем намерении: - я больше не буду проблемой; - ничто больше не имеет значения; - тебе больше не придется волноваться.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

##### **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личностную ценность, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: - в еде (слишком много или мало есть); - во сне (слишком мало или много спать); - во внешнем виде (стать очень неряшливым); - в учебных привычках (пропускать занятия, не выполнять домашние задания, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном состоянии, замкнуться от друзей и семьи; - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.

### **СИТУАТИВНЫЕ:**

1. Быть социально изолированным.
2. Жить в нестабильном окружении.
3. Ощущать свою отверженность или стать жертвой насилия – физического, сексуального, эмоционального.
4. Иметь повышенную склонность к самоубийству в силу того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, родственников.
5. Предпринимать раньше попытки самоубийства.
6. Перенести серьезную потерю (смерть, развод).
7. Быть очень критически настроенным по отношению к себе.

### **ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПОПЫТКУ СУИЦИДА СО СТОРОНЫ ПОДРОСТКА РОДИТЕЛЯМ НЕОБХОДИМО:**

- осуществить квалифицированную консультацию у психолога или психотерапевта;
- временно оградить подростка от стрессогенной ситуации;
- прямо спросить о его суицидальных мыслях, намерениях, планах;
- восстановить доверительные отношения с ребенком, добиться, чтобы он рассказал всю правду о случившемся и причинах, побудивших его на такой поступок;
  - говорить с ребенком как с равным, не поучительным тоном, а с пониманием и участием;
- избегать упреков в адрес подростка;
- если произошел парасуицид – и подростку и его семье обязательно требуется помощь специалистов (у психотерапевта или в специальном учреждении).

**Родители должны всегда помнить: любые переживания и тревоги детей, любое поведение не должны оставаться без их чуткого внимания и помощи.**