мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;- боязнь позора, насмешек или унижения;- страх наказания, нежелание извиниться;- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;- много шутит на тему самоубийства;- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:- в еде - есть слишком мало или слишком много;- во сне - спать слишком мало или слишком много;- во внешнем виде - стать неряшливым;- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;- замкнуться от семьи и друзей;- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; -ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:- социально изолирован, чувствует себя отверженным;- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;- предпринимал раньше попытки самоубийства;- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);- слишком критически относится к себе.

Что делать? Как помочь?

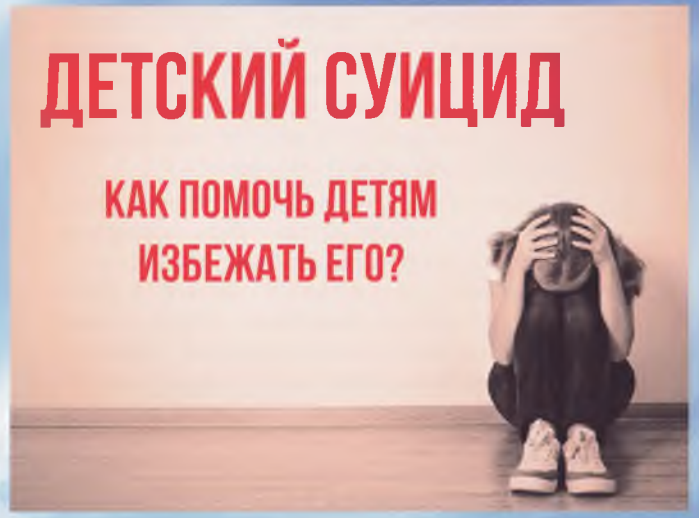
Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

будьте внимательны к своим детям!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

г. Зарайск, ул. Ленинская, д. 50

8 (496) 662-80-52

Что можно сделать для того, чтобы помочь детям, склонным к суициду:

- Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.
- Дети, которые хотят закончить жизнь самоубийством особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»
- Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения ребенка могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и заканчивая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, эмоциональные нарушения.
- Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить в скорую помощь или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную ответственность.
- Обратитесь за помощью к специалистам. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации.
- Если критическая ситуация и миновала, расслабляться не стоит. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные дети просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении умереть.
- Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о людях, совершивших суицидальные попытки окончить жизнь самоубийством. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неудачникам. Такие люди испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Если у Вас возникнут проблемы или Вам нужна консультация, специалисты СРЦН окажут Вам и Вашим детям помощь.

Обращение к родителям

Уважаемые папы и мамы! В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт. Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь. Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни…

- Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
- Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
- Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- Обсуждайте с ребенком каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним. Примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
- Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
- Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
- Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»…
- Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.
- Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
- Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
- Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
- Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.
- Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.
- **Помните, что рядом с Вами есть всегда** Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не