

Памятка родителям по профилактике суицидов среди детей

Авторский коллектив:

Руководитель СУ Житенев Г.Я., старший помощник руководителя СУ Абрамова С.Н.,
при содействии кандидата психологических наук, главного внештатного
специалиста МЗ РБ по медицинской психологии Хох И.Р.

Уважаемые родители!

По данным следственного управления Следственного комитета России по Республике Башкортостан в республике отмечен рост количества детских суицидов, в связи с чем мы решили обратиться к Вам за помощью и предложить Вашему вниманию информацию для установления более тесных контактов с Вашими детьми.

Изучение проблемы суицида среди подростков в Республике Башкортостан показывает, что в целом ряде случаев несовершеннолетние решались на самоубийство по причине семейных конфликтов, второй по значимости причиной явилось неразделенное чувство любви, затем эмоциональное неблагополучие и конфликты с одноклассниками. В 12 случаях совершения несовершеннолетними суицидов причины поступков не были установлены! Всего в республике за 2016 год в результате самоубийства погиб 41 ребенок, еще 110 совершили попытку лишить себя жизни.

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ:

говорите даже взрослому уже ребенку о своих чувствах к нему;
дружите со сверстниками ребенка;
находите время для личного общения с подростком;
оптимизируйте режим пользования интернетом;



Родителям следует обратить внимание на поведение ребенка, если он демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:

- необъяснимое желание похудеть, резкое изменение объема потребляемой пищи;
- изменение режима сна (раннее пробуждение, если такого не замечалось);
- внезапное изменение внешности, появление на теле следов членовредительства, шрамов;
- избегает общения с одноклассниками, родителями, проводит много времени в сети Интернет;
- стал замкнутым, раздражительным, угрюмым, находится в подавленном настроении, закрывает доступ к своим страницам в соцсетях на электронных устройствах;
- часто меняет настроение от эйфории до отчаяния;
- увлекается мистическими фильмами и сценам жестокости;
- маскирует свои проблемы и переживания;
- 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»;
- раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводит в порядок все дела, мирится с давними врагами.

Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Однако существует ряд факторов риска, увеличивающих вероятность попыток суицида.

Увеличивает риск самоубийства:

- социальная изолированность, ощущение себя отверженным;
- нестабильное окружение (серьёзный кризис в семье; алкоголизм родителей; личная или семейная проблема);
- ощущение себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального и соответствующее поведение;
- предыдущие попытки самоубийства;
- уход из жизни в результате суицида кого-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- тяжёлая потеря (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- излишняя самокритичность.



Проведенный следственным управлением по Республике Башкортостан Следственного комитета России серьезный анализ позволяет сделать вывод, что детям уделяется мало внимания в семье, со стороны близких людей.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное детям и подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать трагедии. Следует учесть, что почти 60% подростков, решившихся на самоубийство воспитывались в неполных семьях, свыше 40% - обоими родителями, менее 4 % случаев приходится на многодетные семьи.



О подростках в соцсетях:

Для подростков склонных к самоубийству характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, предрасположенных к этому подростков. Иногда группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств.

Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним ребенка, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость страниц, групп, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.



Что должно насторожить родителей?

СОВЕТЫ:

- если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине;
- если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, а также смерти и депрессивные картинки - это плохой знак;
- чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из стихотворений, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить родителей;
- сохранение странной депрессивной музыки на страницах соцсетей (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

В СЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ РОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН:

- просматривать девайсы своих детей, анализировать их и по возможности устанавливать круг общения. Если хотя бы несколько из перечисленных признаков поведения отмечены у вашего ребенка, то следует обратиться к специалисту (психологу, психиатру) за помощью;
- отправляясь к специалисту, объяснить ребенку необходимость визита как возможность решить его жизненные затруднения, переживания;
- проявить участие к ребёнку, оказать поддержку в его эмоциональном состоянии, помочь разрешить проблему. Беседуя с ребёнком следует говорить только о причинах его эмоционального неблагополучия, о его переживаниях, трудностях и возникших проблемах.

8-800-7000-183 – единый телефон психологической помощи в Республике Башкортостан

НЕЛЬЗЯ:

- вести разговоры о суициде с детьми;
- обсуждать случай суицида при ребенке;
- рассказывать, что родственник совершал попытку суицида;
- на переживания ребенка отвечать, что его проблемы пустяк, по сравнению с проблемами взрослых;
- кричать на ребенка, требовать прекратить общение при подозрении, что ребенок состоит в «группе смерти». Любой конфликт может спровоцировать осуществление задуманного.

ПОМНИТЕ:

На самом деле подросток не хочет уходить из жизни, ему нужно искреннее раскаяние со стороны близких, признание ими своей неправоты, восстановление справедливости — не понимали, не извинились за допущенную несправедливость и т.п.... Несовершеннолетний не может осознать до конца, что в результате самоубийства он получит не раскаяние и второй шанс выстроить отношения с родителями по иному, а свою смерть и их глубокое горе.



Любые отговорки родителей -

«У нас семья хорошая»

«Мой ребенок не такой»

«Он (она) на это не способны»

«У моего ребенка все есть»

«Мы даем ему всё» -

не могут являться вескими, когда речь идет о жизни Ваших детей!

Не повторяйте ошибки тех, чьи дети погибли! Будьте бдительны! Равнодушие и отрицание опасно!

Утверждается, что иногда подростки просто играют со смертью, прибегая к угрозе самоубийства как к последнему аргументу при выяснении отношений. Впрочем, понять, что в итоге побуждает подростка сделать выбор в пользу окончательного ухода из жизни, очень сложно. Поэтому выявление истинных причин молодёжных самоубийств и их профилактика составляет в настоящее время очень острую и актуальную проблему.



В помощь родителям: некоторые слова-маркеры по суицидальной настроенности несовершеннолетних в Интернет-пространстве -

суицид	уйти за Риной	шаг дыши-два
суицидальное поведение	холод	шага не дыши
умереть	холод в душе	шагни в
смерть	холод в сердце	неизвестность
мертвый список	медузы	шагни в бездну
могила	киты	шагни вниз
надоело жить	уйти как киты	фото (селфи) с
ненавижу жизнь	уйти вослед китам	высоты
способ уйти из жизни	депрессия	фото (селфи) с
жизнь-разочарование	одиночество	крыш
повеситься	тоска	фото (селфи) с
порезаться	скука	чердаков
вскрыться	тяжело на душе	f57
улететь вниз	тяжесть на душе	Разбуди меня в
улететь в никуда	депрессивная	4.20
Ня, пока	группа	ОНО
		раздача номеров