

Как не допустить суицид у подростка?

Рекомендации родителям

Подростковый суицид — одна из самых страшных проблем, с которой могут столкнуться родители. Данное руководство, основанное на работе О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?», поможет вам распознать тревожные признаки, понять ситуации риска и предпринять необходимые меры для предотвращения трагедии.

Распознавание тревожных сигналов — первый шаг к предотвращению подростковых суицидов. Важно понимать, что появление даже одного из перечисленных ниже признаков является основанием для повышенного внимания и, возможно, обращения за профессиональной помощью.

1

Семейные проблемы

Напряженная атмосфера в семье и непонимание ребенка могут создать у подростка ощущение изоляции и ненужности. Постоянные конфликты, отсутствие поддержки и эмоциональной близости усиливают риск суицидального поведения.

2

Конфликты и травля

Конфликтное поведение по отношению к другим, включая семейные конфликты, проблемы со сверстниками, унижения и травлю (буллинг), существенно повышают риск суицидальных мыслей. Подростки особенно уязвимы к социальному отвержению.

3

Зависимости

Различные формы зависимости — компьютерная, пищевая, алкогольная или наркотическая — не только наносят вред здоровью, но и часто сопутствуют депрессивным состояниям, которые могут привести к суицидальным мыслям.

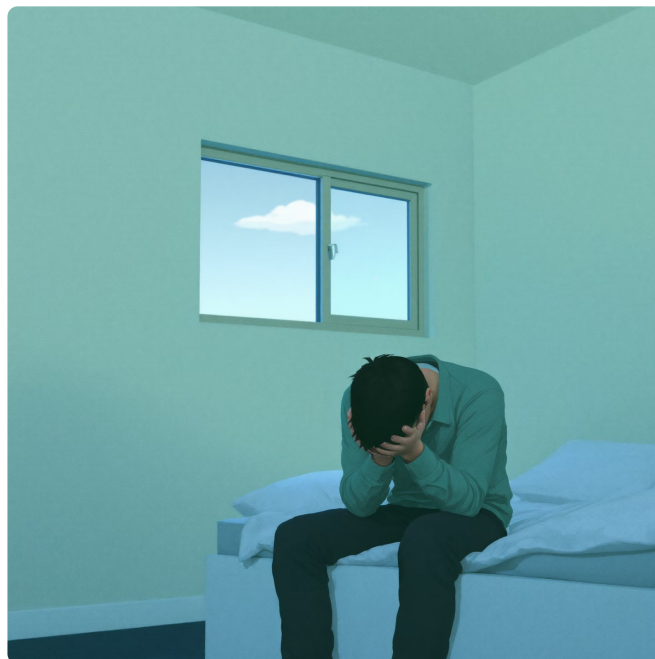
4

Изменения в поведении и настроении

Резкая смена увлечений, круга общения, частые перепады настроения, подавленность, склонность к уходу из дома, хулиганство — все эти изменения могут указывать на серьезные эмоциональные проблемы.

Физические и эмоциональные признаки

- Нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница
- Длительное (более месяца) повышение или понижение настроения
- Сильная тревога и острые переживания (утрата близкого, несчастная любовь)
- Рискованное поведение с высокой вероятностью причинения вреда себе
- Резкое снижение успеваемости в школе
- Изменения в самооценке и восприятии себя



Важно обращать внимание на любые изменения в поведении и настроении подростка, особенно если они сохраняются в течение длительного времени и сопровождаются другими тревожными признаками.

Когда необходимо обращаться за помощью

Если вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков, это уже достаточный повод для повышенного внимания. Спокойно обсудите с ребенком ситуацию, выясните причины, уточните, чем вы можете помочь, совместно обдумайте пути исправления ситуации.

Очное обращение:

- Школьный психолог
- Психолог в психологическом центре
- Детский или подростковый психиатр
- Семейный психотерапевт

Дистанционное обращение:

- Телефоны доверия (8-800-2000-122 — Всероссийский телефон доверия для детей и подростков)
- Интернет-консультирование
- Группы психологической поддержки онлайн

Прямые признаки суицидального риска

⊗ Особую тревогу должны вызывать следующие признаки:

- Неверие подростка в своё будущее, негативная оценка настоящего и будущего
- Прямые или косвенные угрозы покончить жизнь самоубийством
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении (среди значимых взрослых или сверстников)
- Интерес к теме смерти в разговорах, социальных сетях, поисковых запросах

Рекомендации родителям



Сохраняйте контакт

Поддерживайте открытое и доверительное общение с подростком. Будьте готовы выслушать его без осуждения и критики. Показывайте, что вы принимаете его чувства и готовы помочь.



Обсуждайте важные темы

Совместно обсуждайте такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство. Помогайте формировать здоровое отношение к жизненным трудностям.



Поощряйте планирование

Помогайте ребенку выстраивать жизненные перспективы, ставить цели и планировать будущее. Это создает ощущение направленности и смысла жизни.



Учите радоваться жизни

Научите ребенка получать удовольствие не только от достижений, но и от повседневных радостей — общения с природой, друзьями, чтения интересных книг, спорта, хобби.