

Профилактика суицидального поведения: что важно знать родителям

Уважаемые родители! Мы хотим поговорить с вами на очень важную тему – о подростках, которые могут переживать тяжёлые эмоциональные состояния и даже думать о самоубийстве. К сожалению, в современном мире такие ситуации встречаются всё чаще, и наша общая задача – научиться вовремя замечать тревожные сигналы и правильно на них реагировать.

Что может подтолкнуть подростка к суицидальным мыслям?

Причины можно разделить на две группы:

Внешние факторы:	Внутренние факторы:
<ul style="list-style-type: none">• Конфликты в семье (недостаток внимания, жёсткий контроль, давление, игнорирование потребностей ребёнка).• Проблемы со сверстниками (травля, отсутствие друзей, безответная любовь).• Трудности в школе (непонимание со стороны учителей, завышенные требования).• Тяжёлые жизненные ситуации (переезд, потеря близких, болезнь).• Влияние интернета и соцсетей (деструктивный контент, пропаганда суицида).	<ul style="list-style-type: none">• Низкая самооценка, чувство одиночества, ненужности.• Переживание горя, потери смысла жизни.• Эмоциональная неустойчивость, неумение справляться со стрессом.• Чувство беспомощности, вины, безнадёжности.• Подростковый максимализм, непонимание ценности жизни.

Мифы и факты о суициде. Кратко, чтобы развеять опасные заблуждения.

- *Миф:* «Тот, кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает».
- *Факт:* Большинство людей, решившихся на этот шаг, прямо или косвенно предупреждали о своих намерениях. Любое высказывание – это крик о помощи.
- *Миф:* «Если человек решил покончить с собой, его уже не остановить».
- *Факт:* Суицидальный кризис – это часто временное состояние. Своевременная поддержка, разговор и профессиональная помощь могут спасти жизнь.

Закономерность: мысли о суициде часто возникают не из-за одного события, а из-за накопления проблем, которые подросток воспринимает

как **непреодолимые, нескончаемые и непереносимые** (концепция «трех "Н"»).

Как определить, что ребенок находится на грани и готов совершить суицид? Рассмотрим признаки такого поведения.

Словесные	Поведенческие	Ситуационные
Прямые, явные высказывания о смерти типа: «Я больше так не могу»	Состояние печали, подавленности, тревоги, сопровождающееся плачем.	Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств самоубийства.
Косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для никого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Я никому не нужен», «Всем будет лучше без меня».	Потеря интереса к жизни, любимым занятиям, отсутствие мотивации на решение жизненных задач	Внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, откровенности, щедрости) раздача личных вещей.
Жалобы на жизнь, никчемность и ненужность: «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»	Беспокойство, раздражительность, угрюмость, замкнутость, фиксация внимания на примерах самоубийства.	Отказ от совместных дел
Шутки на тему смерти, самоубийства, разговоры на эту тему.	Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению).	Приобщение к алкоголю, наркотикам или их сильное употребление.
Размышления на тему суицида могут приобрести художественное оформление (увлечение стихами, музыкой, рисунками, иллюстрирующими депрессивное настроение.	Перепады настроения, характеризующиеся то состоянием внезапной эйфории, то приступом отчаяния.	Излишний риск в поступках.

Кто в группе риска?

- Подростки с депрессией.
- Те, кто уже совершал попытки суицида или имеет подобные случаи в семье.
- Одарённые дети, испытывающие давление высоких ожиданий.
- Учащиеся с низкой успеваемостью, подвергающиеся критике.
- Подростки, пережившие насилие или травлю.

Взятая в отдельности каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что столкнувшийся с ней подросток обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложнят ему жизнь.

Как распознать тревожные признаки?

Обратите внимание на изменения в поведении:

- Постоянная подавленность, потеря интереса к привычным занятиям.
- Высказывания о бессмысленности жизни, желании умереть.
- Раздача личных вещей, приведение дел в порядок.
- Резкие перепады настроения, повышенная агрессия или апатия.
- Уход от общения, самоизоляция.
- Пренебрежение внешним видом, нарушения сна и аппетита.

Что делать, если вы заметили признаки?

Нельзя:

- Игнорировать проблему или считать её «блажью».
- Осуждать, высмеивать, давить на ребёнка.
- Оставлять его одного в критический момент.
- Говорить фразы типа «Всё пройдёт», «Другим ещё хуже».
- Хранить в секрете ситуацию, если есть угроза жизни.

Нужно:

1. **Говорить** – спокойно, без оценок, дать понять, что вы готовы слушать.
2. **Слушать** – без перебиваний, дать ребёнку высказаться.
3. **Поддерживать** – показать, что вы рядом и готовы помочь.

4. **Предложить помощь** – вместе поискать решение, обратиться к психологу.

5. **Обезопасить пространство** – убрать лекарства, острые предметы.

6. **Обратиться к специалисту** – школьному психологу, врачу, в службу доверия.

Примеры диалогов с подростком

Если ребёнок говорит...	Лучше ответить...	Избегать фраз...
«Ненавижу школу, всё надоело»	«Расскажи, что именно тебя беспокоит?»	«Учиться – твоя обязанность»
«Всем было бы лучше без меня»	«Ты очень важен для нас. Давай поговорим»	«Не говори глупостей»
«Вы меня не понимаете»	«Помоги мне понять тебя. Я действительно хочу знать»	«Тебя вообще невозможно понять»
«Я всё испортил»	«Давай обсудим, что произошло»	«Я же предупреждал»

Важно помнить:

- Вы – главная опора для вашего ребёнка. Ваше внимание, любовь и готовность выслушать могут стать для него спасательным кругом.
- Не оставайтесь наедине с проблемой. Обращайтесь к школьному психологу, классному руководителю, в службы поддержки.
- Иногда достаточно просто быть рядом, без оценок и советов, но с искренним участием.

Что могут делать родители до возникновения кризиса, чтобы укрепить психологический иммунитет ребёнка.

- **Выстраивайте доверительные отношения.** Разговаривайте не только об учёбе, но и о чувствах, друзьях, увлечениях.
- **Принимайте эмоции.** Позвольте ребёнку злиться, грустить, бояться. Не говорите: «Не плачь» или «Не грусти», лучше скажите: «Я вижу, ты расстроен. Это нормально».

- **Формируйте здоровую самооценку.** Хвалите не только за результат, но и за усилия, настойчивость.

- **Будьте примером.** Показывайте, как вы сами справляетесь со стрессом, ищите поддержку и не боитесь просить о помощи.

Помните, что суицидальные мысли – это признак огромной душевной боли, а не слабости или манипуляции. Подростку кажется, что выхода нет, но наша задача – **вместе с ним найти этот выход.**

Мы все хотим, чтобы наши дети чувствовали себя в безопасности, знали, что их любят, и могли делиться с нами самым сокровенным. Давайте будем внимательнее друг к другу.