

Памятка для родителей по вопросам выявления ранних признаков суицидального поведения у несовершеннолетних

Психологический смысл суицида - отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от ситуации в которой подросток оказался. Совершающие суицид, обычно страдают от душевной боли и находятся в состоянии стресса, чувствуют невозможность справляться со своими проблемами

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- ✓ переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- ✓ действительная или мнимая потеря любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- ✓ переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- ✓ чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- ✓ боязнь позора, насмешек или унижения;
- ✓ страх наказания, нежелание извиниться;
- ✓ 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.

Признаки суицидального поведения

- ✓ потеря интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✓ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ✓ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✓ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ✓ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ✓ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✓ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✓ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✓ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- ✓ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✓ самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;
- ✓ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальное поведение, постарайтесь поговорить с ним по душам. 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.