Родителям о подростковом суициде.

 Родителям следует помнить, что большинство самоубийств связано с
конфликтными ситуациями в семье. К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Если вы заметили склонность своего ребёнка к самоубийству, следующие советы и рекомендации помогут вам изменить ситуацию.
 Нужно остановиться, если разгорается скандал. Заставьте себя замолчать,
сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и
агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.
Обращайте внимание на характерные признаки:
•Словесные признаки:- прямо и явно 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:- раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в
порядок дела, мирится с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
в еде - ест слишком мало или слишком много;
во сне - спит слишком мало или слишком много;
во внешнем виде - становится неряшливым;
- в учебных привычках - пропускает занятия; не выполняет домашние
задания, избегает общения с одногруппниками; проявляет раздражительность,
угрюмость, находится в подавленном настроении;
- замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот,
безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
Что можно сделать, чтобы помочь?1. Установите заботливые взаимоотношения.Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьёзной
проблемы, как самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если
станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем
очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка.
2.Будьте внимательным слушателем.Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего
стоило бы жить». Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.
3.Не спорьте.
Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают:
«Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало
благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность.Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.Нередко в качестве увещевания делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.
**4.**Задавайте вопросы.
Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не
замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: « Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? …». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.
5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те
результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.
6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову своистереотипы. Он - личность.
7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя.Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец -
хорош уже тем, что он есть.
8. Также не следует поучать и указывать на все те причины, покоторым подросток обязан жить. Вместо этого нужно больше слушать и
стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.
9. Обратитесь за помощью к специалистам. Подростки, склонные к
суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их
разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать
непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители,
друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней моциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.
Что можно сделать для того, чтобы помочь детям, склонным ксуициду:▪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. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Kaк ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка.
▪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.
▪Чем более разработан метод самоубийства, тем выше его риск. Очень
мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный
ребенок, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать с поле зрения ребенка.
▪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.