Советы для родителей по профилактике подросткового суицида

СУИЦИД КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций. Чаще проявлениям суицидального поведения подвержены молодые люди от 14 и до 16 лет, а также мужчины среднего возраста (40–50 лет). Среди женщин и студентов суицид встречается реже, но он чаще ведет к смерти. При этом только каждый пятый высказывает свои мысли вслух, что затрудняет предотвращение трагедии.

У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам. Поэтому суицид для детей не означает конец. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
2. Резкое повышение общего ритма жизни.
3. Социально-экономическая дестабилизация.
4. Алкоголизм и наркомания среди родителей.
5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.

6. Алкоголизм и наркомания среди подростков.

7. Неуверенность в завтрашнем дне.

8. Отсутствие морально-этических ценностей.

9. Потеря смысла жизни.

10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.

11. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.

12. Безответная влюбленность.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.

2. Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).

3. Повышенная утомляемость.

4. Повышенный уровень тревоги, беспокойства.

5. Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.

6. Снижение иммунитета.

7. Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.

8. Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.

2. Будьте внимательным слушателем.

3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.

4. Помогите определить источник психического дискомфорта.

5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

6. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.

7. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

8. Внимательно выслушайте подростка!

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

3. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

4. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

5. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

— расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

— придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

— помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

Совет родителям прост и доступен: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.