

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни. Подросткам, проявляющими суицидальные наклонности, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение. Почему подросток решается на самоубийство? Причин может быть множество. Вот некоторые из них:

- чувствует себя никому ненужным,
- не может сам разрешить сложную ситуацию,
- имеет множество нерешенных проблем,
- боится наказания,
- хочет отомстить обидчикам,

В группу риска так же могут попасть подростки, которые:

- попали в сложную семейную ситуацию,
- имеют мало друзей,
- склонны к депрессиям.
- перенесли тяжелую утрату,
- разорвали отношения с любимым человеком,
- подвержены влиянию деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Готовящийся суицид можно диагностировать по следующим признакам:

1. Резкая смена настроения,
2. Раздача любимых вещей,
3. Приведение всех своих дел в порядок,
4. Агрессивное поведение, не желание никого слушать,
5. Утрата самоуважения.

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечаются признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно внушить ребенку

оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими – более успешными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с подростком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку.

В-третьих, подростку необходимо помочь подростку соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту к психологу или к психотерапевту.

Что делать крайне не рекомендуется:

- не читайте нотации,
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание,
- не отмахивайтесь «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.,
- не предлагайте неоправданных утешений,
- не смейтесь над подростком.

Профилактика суицидов. Советы для родителей.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания подростков одобряйте словом и делом.
5. Будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. Будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.