

Советы по профилактике подростковых суицидов

Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.

1. Будьте внимательным слушателем.
2. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
3. Рассказывайте о своих детских переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш ребенок.
4. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить.
5. Проявляйте ласку к детям, демонстрируйте им свою любовь.
6. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
7. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Признаки готовности ребенка к суициду:

1. Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
3. Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
4. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. Внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
7. Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
8. Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
9. Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
3. Если ребенок говорит о желании уйти из жизни, не бойтесь таких разговоров, открыто говорите с ним об этом. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.