

## Не допустить! (признаки детского суицида)

Что же такое суицид? Саморазрушающее поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни, а также отказ от реальных возможностей избежать смерти в критических ситуациях.

Подталкивающими причинами к самоубийству подростков могут служить множество ситуаций. Из них на первом месте находятся отношения с родителями, на втором – трудности связанные со школой, на третьем – проблемы взаимоотношений с друзьями и противоположным полом.

Общение родителей с детьми, к сожалению, не всегда строится на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, встречающихся подростками в наше время. Как не прискорбно осознавать, но учителя сегодня знают о своих учениках гораздо больше, чем их родители, которые зачастую видят ребенка только перед сном. Когда детям не хватает внимания и ласки в семье - это очень заметно. Некоторые девочки прижимаются к учителям, чтобы получить частичку той заботы, которую им не додали их мамы. Современные дети слишком чувствительны и очень сильно переживают, когда сталкиваются с каким – либо трудностями. Не находя понимания в семье, они чаще всего замыкаются и решают проблемы по-своему. Обратите внимание на своего ребенка, есть некоторые предупреждающие знаки подросткового суицида.

1. Изменения в привычках, в еде или во сне.
2. Заметные резкие изменения поведения, агрессивность, капризность или участие в действиях высокого риска.
3. Непрерывающаяся скука, снижение успеваемости.
4. Потеря интереса к развлечениям.
5. Словесные намеки. Выражение безнадежности, беспомощности, злости на самого себя и на весь мир. (высказывание предложений, что о подростке не будут скучать, если бы он умер.)
6. Приведение дел в порядок, неожиданная уборка в комнате, выкидывание или передача другим людям важных, любимых для ребенка вещей.
7. Угрозы совершить суицид.
8. Царапание или нанесение меток на теле или другие действия, направленные на причинение вреда самому себе. Здесь нужно быть особенно внимательным, так как иногда подростковые неформальные обряды, например, «братание по крови», считаются испытанием для вступления в общность. Поперечные порезы в области запястий могут свидетельствовать о том, что подросток состоит в неформальной группе, так и о попытках самоубийства.

***Стоит добавить, что сам по себе один признак еще не означает суицидальных намерений. Начинать беспокоиться можно при наличии сразу нескольких, а то и большинства признаков.***

Факторы, увеличивающие риск возникновения суицида.

1. Предшествующие попытки суицида.
2. Суициды в семье.
3. Тяжелые утраты, недавняя потеря друга или членов семьи (любимого животного) из-за смерти или самоубийства.

Когда вы замечаете подобное поведение ребенка, вы можете:

1. Вызвать ребенка на разговор и просто выслушать.
2. Подтолкнуть ребенка поговорить с вами или с человеком, которому он доверяет.
3. Слушать детские чувства. Не давайте советов и не старайтесь найти простых решений. Попробуйте представить, как бы вы чувствовали себя на месте ребенка.
4. Если слова и поступки ребенка пугают вас, скажите ему об этом. Если вы переживаете или не знаете что делать, скажите это. Не будьте «бодрым оптимистом», иначе ребенок решит, что вы не придаете значения его страданиям и надеетесь, что все само собой пройдет.
5. Делитесь вашими чувствами. Дайте ребенку узнать, что он не одинок.

***Уважаемые родители! Если у вас возникли сомнения, подозрения по поводу поведения вашего ребенка, его друга или близкого человека, или вы наверняка уверены, что ему нужна помощь, не закрывайте на это глаза. Вы всегда можете обратиться за квалифицированной профессиональной помощью на телефон доверия, в котором вам помогут решить трудную ситуацию. Не оставайтесь наедине с проблемой!***

Телефон доверия для подростков :92-96-56 и 8 – 800-2000-122 (бесплатно, анонимно)