

**Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка**

Чаще всего подростки и молодежь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершенной попытки испытывают главную проблему - проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие проблемы. Поэтому диалог с человеком в это время является бесценным.

Первым шагом в предупреждении самоубийства всегда бывает установление доверительного общения. Если его достичь не удается, возникает ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяет осуществить никаких полезных действий для подростка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсуждением суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации (см. предрасудки и факты о суициде).

Необходимость беседы с ребенком о его суицидальной попытке - сложная проблема для родителей, поскольку она часто обостряет их собственные психологические конфликты или вскрывает существующие проблемы. В ряде случаев неразрешенные, эмоциональные проблемы родителей выходят на поверхность. Отсюда, с одной стороны, желание и необходимость поговорить с сыном или дочерью, с другой - страх перед этой беседой. В результате проблема не обсуждается и общение не происходит.

Иногда дискомфорт, который испытывают родители, выливается в осознанную или бессознательную агрессию против ребенка. Необходимо помнить, что подростки и молодые люди в состоянии суицидального кризиса являются особенно чувствительными не только

**Республиканская «Детская телефонная линия»**

Тел. 8 (801) 100-16-11.

**Городской телефон доверия: 50-13-97**

УЗ «Новополоцкий психоневрологический диспансер»

(понедельник, вторник, среда, пятница – с 8.00 до 20.00; четверг – с 8.00 до 17.00).

**ЦЗМ «Диалог» УЗ «Новополоцкая детская поликлиника»** – г.Новополоцк, ул.Калинина, 5, тел. 8 (0214) 51-90-90, 8 (029) 594-52-76.

**Помощь лицам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся**

\* Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка

\* В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.

\* Что именно вы говорите (или не говорите) - не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

\* Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

\* Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

\* Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

\* Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

\* Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

Дайте возможность сыну или дочери найти свои соб-

**И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!**



**Из любой ситуации есть выход. Главное найти верный!**

Государственное учреждение образования

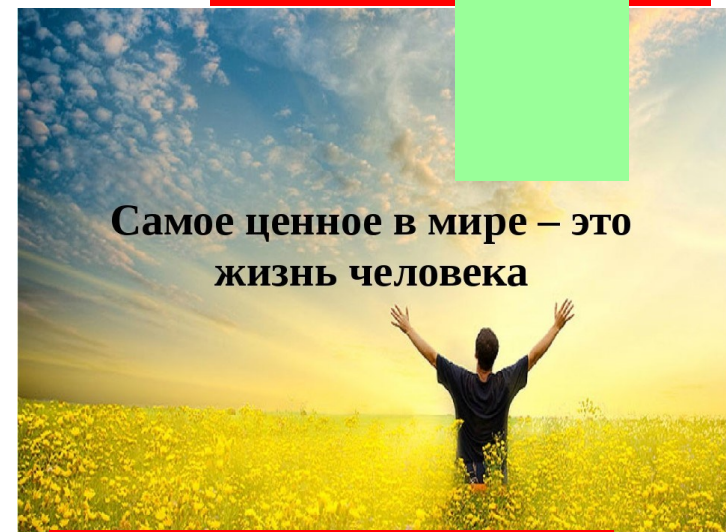
**«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
Г.НОВОПОЛОЦКА»**

Сектор профилактики и комплексной реабилитации

**Проблема,  
которая  
недооценивается**

**Без выходных ситуаций  
не бывает. Бывает безвыходное  
мышление!**

**Самое ценное в мире – это  
жизнь человека**



**РОДИТЕЛЯМ: ПРОФИЛАКТИКА  
СУИЦИДОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Трудно объяснить, почему одни люди решают совершить самоубийство, а другие, находясь в таких же (или еще худших обстоятельствах), не делают этого. Как бы то ни было, значительную часть самоубийств можно предотвратить.

**В число ситуаций риска и событий, которые могут спровоцировать совершение суицидальных попыток или самоубийства, входят:**

- ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые (даже если при объективном рассмотрении они таковыми не являются). Дело в том, что уязвимые дети и подростки нередко воспринимают самые обычные ситуации как глубоко ранящие;
- разлука с друзьями, любимой девушкой/ парнем, одноклассниками и др.;
- смерть любимого или другого значимого человека;
- межличностные конфликты или потери;
- проблемы с дисциплиной и законом;
- давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием поведению других;
- запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- разочарование успехами в школе, серьезные трудности в учебе;
- высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзамены);
- нежелательная беременность, аборт и его



**Любая проблема в жизни — это проверка ваших возможностей**

Любые неожиданные или драматические изменения в жизни подростка или ребенка, любые внезапные и значительные изменения успеваемости, посещения школы или поведения следует принимать всерьез!

## ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ

Защиту от суицидального поведения обеспечивают следующие основные факторы:

**Психологический климат семьи:** хорошие, сердечные отношения между членами семьи.

**Личностные защитные факторы:**

- хорошие социальные навыки (умение общаться со сверстниками и взрослыми);
- уверенность в себе, в своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей;
- умение обращаться за помощью при возникновении трудностей, например, в учебе;
- стремление посоветоваться со взрослыми при необходимости принятия важных решений;
- способность к усвоению новых знаний.

**Социальные факторы:**

- участие в общественной жизни, например, в спортивных мероприятиях, членство в обществах, клубах и т.д.;
- хорошие, ровные отношения с товарищами по школе, с учителями.

**Формирование положительной самооценки -**

## Повышение самооценки

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
- Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.
- Детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.
- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка.. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь меньше оценивать. Самостоятельность и собственные умения - эти строительный материал для повышения самооценки.
- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей. В конце концов, рано или

Самоубийство не является громом с ясного неба: подростки с суицидальными наклонностями весьма ясно предупреждают окружающих о своих намерениях и оставляют много возможностей для принятия соответствующих мер. А именно своевременное обеспечение им психологической поддержки, обращение подростка к врачу общего профиля, детскому психиатру, психологу или в отделение скорой помощи, может спасти его жизнь!



**Людам не всегда нужны советы: иногда им нужна рука, которая поддержит, ухо, которое выслушает и сердце, которое поймет.**

**Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе**

**Поведенческие:**

- \* Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей.
- \* Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.
- \* Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.

ток.

- \* Посещение врача без очевидной необходимости.
- \* Расставание с дорогими вещами или деньгами.
- \* Приобретение средств совершения суицида.
- \* Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу.
- \* Пренебрежение внешним видом..

**Словесные:**

- \* Уверения в беспомощности и зависимости от других.
- \* Прощание.
- \* Разговоры или шутки о желании умереть.
- \* Сообщение о конкретном плане суицида.
- \* Двойственная оценка значимых событий.
- \* Медленная, маловыразительная речь.
- \* Высказывания самообвинения.

**Эмоциональные:**

- \* Амбивалентность (двойственность).