

## Родителям важно

### понимать

что с точки зрения профилактики, случай подросткового самоубийства является необратимой реакцией подростка в состоянии психологического кризиса на временную проблему. Подростку не хватило жизненного опыта, чтобы осознать, что проблемы могут быть решены, возможны альтернативные решения. При этом подростку ни с кем из своего окружения не удалось поделиться личными переживаниями – «поговорить по душам».

Родители и подростки часто смотрят на жизнь по-разному. Подросток смотрит на свою ситуацию и чувствует, что нет выхода и это «конец света», а родитель смотрит на ситуацию подростка и чувствует, что все действительно не так уж серьезно или проблема подростка кажется ему ерундой. Поэтому для снижения риска суицида крайне важным является умение родителей стать на сторону подростка и увидеть проблему его глазами.

С другой стороны, важно умение родителей сохранять контакт с подростком (часто восстановив его с помощью психолога), когда у подростка растет уныние, раздражительность, замкнутость, чтобы подросток чувствовал, что его любят и он является важным членом семьи.

## Родители могут

*существенно снизить риск подросткового суицида, если содействуют формированию у детей и подростков следующих жизненных установок:*

- «негативные» чувства и эмоции (тревога, обида, злость, стыд, вина) не могут длиться вечно;
- раскрытие душевной боли помогает выздоравливать как взрослым, так и подросткам;
- подросток - важный член семьи;
- чтобы не случилось, подросток будет любимым.

***Важно чтобы данные установки не только декларировались в семье, но и были подтверждены реальным опытом семейной жизни подростка***



## Советы родителям

- Всегда относитесь к устным угрозам суицидом серьезно и никогда не предполагайте, что такие угрозы предназначены только для привлечения внимания или манипулирования другими потому, что это для подростка прежде всего способ дать понять кому-то, что жизнь кажется слишком трудной и сложной.
- Если подросток думает, что вы догадываетесь о его суицидальных планах и понимает, что вы боитесь подойти к этому вопросу, то это может только способствовать росту его чувств отчаяния и беспомощности, поэтому попросите психолога поговорить с подростком.
- Большинство подростков делают многочисленные намеки на свои суицидальные мысли и намерения, которые взрослые не всегда готовы воспринять как знаки опасности. Изучите научную информацию о суицидальных знаках и факторах риска суицида у подростков
- Имейте в виду, что, как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются. Большинство они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта или переживают кризис от чего в течение некоторого времени думают о самоубийстве.

## **Что должно настораживать?**

### **Признаки суицидоопасного кризисного состояния у подростков**

- утрата интереса к любимым занятиям;
- пренебрежение внешним видом;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- рост раздражительности, агрессивность;
- внезапное снижение успеваемости, начались прогулы, нарушения дисциплины;
- рассеянность или рискованные поступки;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- раздача вещей или денег, стремление привести дела в порядок, подвести итоги;
- непрекращающиеся самообвинения или чувство стыда;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти
- смена никнейм или аватара в соцсетях на эмоционально негативные;
- прямые и косвенные суицидальные высказывания подростка:
  - «Я не хочу жить»
  - «Ненавижу всех...»
  - «Все безнадежно и бессмысленно»
  - «Всем было бы лучше без меня!»
  - «Вы не понимаете меня!»
  - «Я совершил ужасный поступок»
  - «У меня никогда ничего не получается»
  - «Простите меня за все, что было»

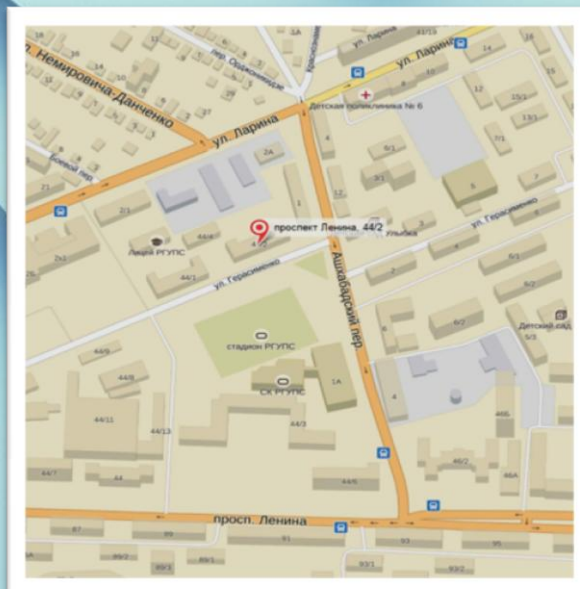
## **Что делать?**

Родителям, обнаружившим несколько признаков суицидоопасного кризисного состояния у подростков, строго рекомендуется обратиться за психологической помощью

*При записи на прием к психологу родителям следует сообщить о необходимости определить степень суицидального риска у подростка. Это позволит: получить помощь в экстренном порядке у специалиста, имеющего необходимую квалификацию*

**Тел: 245-52-23**

**г. Ростов-на-Дону, пр. Ленина 44/2  
МБУ ЦППМСП  
города Ростова-на-Дону**



*МБУ города Ростова-на-Дону  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»*

Серия «Консультация  
для родителей»

# **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ**

**Ростов-на-Дону**

**2018**