

Детский суицид практически всегда можно предотвратить. Для этого необходимо чувствовать своего ребенка, слышать его, вовремя заметить тревожные сигналы.

ОСНОВНЫМИ МОТИВАМИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СПЕЦИАЛИСТЫ СЧИТАЮТ:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происшедшем и боится рассказать об этом).
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злости, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
- Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?



Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.

Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг.



Принимайте ребенка как личность.

Это значит просто **любить его** таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижаящегося, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выразите поддержку, ободрите не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.



Будьте собеседником.

Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены, принимать советы, они гораздо больше **нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли**, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Выслушайте

подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. **Не спорьте** с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами **честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.**



Оцените степень риска, критичности ситуации.

Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться. Начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о таком способе «решения всех проблем» и заканчивая разрабатываемым планом суицида (посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Постарайтесь выяснить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Несомненно, то, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.



Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации.

Оставайтесь с ним как можно дальше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним. Подготовьте себя и ребенка к тому, что если ситуация будет ухудшаться, необходимо будет обратиться за помощью к специалистам системы здравоохранения (вызвать скорую медицинскую помощь, обратиться в кризисный центр.

