

## Консультация в школьный сайт «Суицидальные проявления среди несовершеннолетних, профилактика»

Самым страшным событием, с которым могут столкнуться родители, можно уверенно назвать смерть ребенка. И особенно страшно, когда решение уйти из жизни принимает сам человек, совершая самоубийство. Как показывает практика, мысли о таком исходе приходят в голову практически каждому подростку, и значимое количество детей пытается воплотить их в жизнь. Поэтому профилактика суицидальных проявлений среди несовершеннолетних играет крайне важную роль, этим вопросом должны заниматься и родители, и педагоги.

В чем состоит профилактика суицидального поведения несовершеннолетних?

Говоря о профилактике суицида, нужно в первую очередь отметить, что в подавляющем большинстве случаев самоубийства среди несовершеннолетних не являются внезапными и непредсказуемыми. Уход из жизни – это последняя капля, и те, кто думают о нем, хоть как-то, но дают окружающим понять свои намерения. В ряде случаев на возможное самоубийство указывают лишь неувловимые намеки, но чаще всего угрозы вполне легко узнать.

Предупреждение о желании покончить с собой может быть прямым, иногда ребенок просто говорит, что ему не хочется жить. Угроза может быть и косвенной, возможные самоубийцы часто пытаются рассчитаться с какими-то долгами, вернуть взятые у друзей вещи и пр. Такие действия вполне могут быть своеобразной мольбой о помощи.

Стоит отметить, что попытки самоубийства часто совершаются, когда подросток чувствует себя одиноким, никем не понятым и в депрессии, в этом случае у него теряется возможность объективно воспринимать ситуацию. Но своевременная помощь в этом случае поможет избежать катастрофы.

Чтобы предупредить суицид нужно осознать его возможность. Не думайте, что вы преувеличиваете потенциальную угрозу – лучше вмешайтесь, пока не поздно.

Нет однозначных ответов, что могло бы помочь предупредить самоубийство. Но чтобы избежать катастрофы постарайтесь полностью принять отчаявшегося человека. Именно качество ваших взаимоотношений может помочь ему удержаться. При этом поддержка и отношение может выражаться и в словах, и невербальными методами.

Нужно быть очень внимательным слушателем. Человек, готовый на самоубийство, испытывает особенно сильное чувство отчуждения. Поэтому он

может не принимать никаких советов и объяснений. Ему нужно проговорить и обсудить свою боль. Ни в коем случае нельзя осуждать ребенка, если он вам доверился. Даже если услышанное вызывает у вас реакцию отторжения, постарайтесь показаться понимающим и спокойным.

Помните, что восприимчивый и чуткий слушатель поможет почувствовать предвестники суицида там, где они не являются явными.

Не стоит спорить с ребенком, и уверять его, что его жизнь на самом деле замечательная и нужно только благодарить судьбу. Какими бы верными не казались бы вам эти доводы, но они сразу же заблокируют дальнейший разговор, сделают невозможной откровенность и вызовут у подростка еще большую подавленность.

Порой, чтобы понять, думает ли ребенок о суициде, нужно всего лишь напрямую спросить у него об этом. Если подросток почувствует, что вам не безразличны его переживания, он сможет выговориться и обсудить эту тему.

Не стоит предлагать возможному самоубийце неоправданных утешений. Не вкладывайте свои мысли в его голову и не пытайтесь внушить ему, что у окружающих есть такие же проблемы, как и у него. Такие выводы только добавят ребенку чувства ненужности и бесполезности.

Постарайтесь отыскать вместе с ребенком несколько конструктивных подходов. Не давите на совесть, а поразмыслите с ним о возможности альтернативных решений и о возможных перспективах.

Если вы подозреваете у несовершеннолетнего высокую склонность к совершению суицида, ни в коем случае не оставляйте его одного. В такой ситуации лучше действительно «перебдеть». Во многих странах есть специальные междугородние Call-центры, в которых оказывают психологическую помощь людям, задумывающимся о суициде. Кроме того для профилактики самоубийств не лишним будет заглянуть с подростком к психологу, а то и к психотерапевту.

Если вам кажется, что подросток находится на грани совершения самоубийства (при личном общении, при разговоре по телефону или при общении в сети), не медлите и не опасайтесь сделать что-то лишнее: вызывайте полицию, кризисную бригаду или обратитесь за помощью к спасателям.

Психологическая помощь при суициде и при склонности к нему должна оказываться клиническими психологами и психиатрами. Специалисты подберут лекарства, способные понизить выраженность депрессивного состояния.

Квалифицированный психиатр способен помочь пациенту раскрыться, он обучает методикам семейной терапии. Под присмотром специалиста членам семьи приходится научиться понимать друг друга и выработать свой комфортный способ нормальной совместной жизни. В том случае, если

ситуация со склонностью к суициду заходит слишком далеко, не обойтись без госпитализации.

Таким образом, в подавляющем большинстве случаев суицид у несовершеннолетних вполне можно предупредить. Дети обычно сигнализируют о своих намерениях: словами, поведением, внешним видом, особенностями общения и обучения. И взрослым остается не оставлять такие знаки без внимания.