

Памятка для родителей: профилактика суицида у детей и подростков

Дети и подростки редко говорят о боли прямо — они показывают её через поведение, слова и перемены. Ваша внимательность и готовность быть рядом могут спасти жизнь. Эта памятка поможет вам распознать тревожные сигналы и знать, что делать.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



Почему подростки думают о суициде?

Мотивы суицидального поведения у детей и подростков часто связаны с эмоциональной болью, которую они не умеют выразить иначе. Понимание причин — первый шаг к помощи.

Одиночество и отчуждение

Переживание обиды, непонимания, ощущение, что тебя никто не любит и не замечает. Неразделённое чувство, ревность, утрата любви родителей.

Стыд, вина и страх

Чувство вины, оскорблённого самолюбия, боязнь позора, насмешек или унижения. Страх наказания, нежелание извиниться, любовные неудачи.

Кризис и потеря

Смерть близких, развод родителей, уход из семьи. Тяжёлая потеря, нестабильное окружение, алкоголизм в семье, ощущение себя жертвой насилия.

Протест и подражание

Чувство мести, злобы, желание привлечь внимание, избежать последствий. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.



Три группы тревожных признаков

Суицидальное поведение редко возникает внезапно. Обычно ему предшествуют сигналы, которые можно заметить, если быть внимательным. Признаки делятся на три группы.

Словесные признаки

- Прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»
- Косвенно намекает: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»
- Много шутит на тему самоубийства, нездоровый интерес к вопросам смерти
- Фразы: «всё надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец»

Поведенческие признаки

- Раздаёт ценные вещи, мирится с врагами, приводит дела в порядок
- Резкие перемены: в еде, сне, внешнем виде, школьных привычках
- Замкнутость, раздражительность, подавленность, избегание общения
- Резкие перепады настроения, апатия, безволие, беспричинные слёзы
- Снижение успеваемости, прогулы, склонность к риску
- Проблемы со здоровьем: бессонница, кошмары, потеря аппетита

Ситуационные признаки

- Социальная изоляция, ощущение себя отверженным
- Жизнь в нестабильной среде: кризис в семье, насилие
- Предшествующие попытки суицида
- Суицид кого-то из друзей, знакомых или членов семьи
- Тяжёлая потеря: смерть близкого, развод родителей
- Чрезмерно критичное отношение к себе

 **Важно:** Появление даже 1–2 признаков — повод обратить особое внимание на ребёнка. Не ждите, пока ситуация ухудшится.

Что делать? Как помочь ребёнку?

Если вы заметили тревожные признаки — не молчите и не ждите. Ваш разговор может стать решающим. Главное — быть рядом, слушать и не бояться обратиться к специалисту.

01

Начните разговор по душам

Не задавайте вопрос о суициде внезапно — создайте безопасную атмосферу.

Спросите, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, загнанным в ловушку, никому не нужным.

02

Внимательно выслушайте

В состоянии кризиса человеку прежде всего нужен тот, кто готов слушать.

Приложите усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Не пренебрегайте даже незначительными обидами.

03

Оцените серьёзность намерений

Есть ли у ребёнка конкретный план? Конкретный план — более острая ситуация. Оцените глубину эмоционального кризиса: иногда внезапная бурная деятельность после депрессии — тоже тревожный знак.

04

Поддержите и будьте настойчивы

Человеку в кризисе нужны чёткие и утвердительные указания. Убедите его, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Ваша заинтересованность даёт ему эмоциональную опору.

05

Обратитесь к специалистам

Не бойтесь психологов и психотерапевтов. **Обращение к психологу — не клеймо и не пометка на учёт.** Это профессиональная помощь, которая может спасти жизнь.

Правила помощи и важные напоминания

Помочь ребёнку в кризисе — это не разовый разговор, а последовательная поддержка. Следуйте этим правилам, чтобы ваши действия были эффективными и безопасными.



Будьте уверены в себе

Ваша уверенность передаётся ребёнку. Вы в состоянии помочь — действуйте спокойно и решительно.



Будьте терпеливы

Не торопите и не давите. Человеку в кризисе нужно время, чтобы открыться и принять помощь.



Не подталкивайте

Никаких фраз вроде «пойди и сделай это». Делайте всё от вас зависящее, чтобы ребёнок чувствовал себя в безопасности.



Привлекайте других

Друзья, семья, врачи, психологи — не оставайтесь один на один с проблемой. Используйте все доступные источники помощи.

Уважаемые родители, будьте внимательны к своим детям! Ваша любовь, терпение и готовность быть рядом — самая важная защита, которую вы можете дать.