

Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.



**Обратитесь за помощью к специалистам.**

Ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в кризисной ситуации, часто имеет суженное поле зрения, своеобразное «туннельное» сознание, концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме. Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать педагог-психолог ГАУ ВО ЦППМС, семейный психотерапевт, священник (при условии искренней веры ребенка), специалист детского телефона доверия.



Если психолог, психотерапевт рекомендует **обратиться за помощью в медицинское учреждение** (например, психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным. Если Вы почувствовали, что в семье начинается шантаж угрозой самоубийства, то обращаться к специалистам надо незамедлительно.



Государственное автономное учреждение  
Владимирской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

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 происходящем 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, злобы, 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, обижающегося, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте 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. Выслушивайте

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 разработываемым 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 дольше** (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).

