

Памятка для родителей

Игры со смертью

(подростковые суициды)

Почему мы их теряем?

Так бывает часто: взрослые отказываются понимать, что их ребенку требуется срочная психологическая или психиатрическая помощь. У родителей даже не возникает мысли обратиться к врачу, если у сына или дочери меняется поведение, они становятся неуправляемыми или замкнутыми, явно нервничают. В России по традиции не принято обращаться к психиатру: люди упорно считают, что от него можно выйти только с клеймом “придурок”. Что ж, тому есть исторические объяснения.

Но время сейчас другое... Впрочем, появилась и новая проблема: в стране теперь недостаточно психиатров, и не все они состоятельны как профессионалы. И если в крупных городах легко найти компетентных специалистов, то в провинции обратиться порой просто не к кому. Не существует государственной программы психиатрической поддержки населения – как во всех развитых странах. Вот почему мы теряем своих детей...

Как распознать намерения ребенка

Большинство маленьких суицидентов подает окружающим предупреждающие знаки. Эти знаки – крик о помощи. Повнимательнее присмотритесь к своему ребенку и бейте тревогу, если он:

- говорит открыто: «Лучше умереть!»; «Я скоро умру!»; «Ненавижу свою жизнь!» – или косвенно: «Без меня жизнь хуже не будет»; «Хочу со всем покончить раз и навсегда»;
- замечен в частой смене настроения;
- раздает любимые вещи;
- методично приводит свои дела в порядок;
- становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя;
- утрачивает самоуважение.

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте. Специалисты разделяют такие попытки на:

- истинные
- демонстративные
- шантажные

Число демонстративных попыток в 10-15 раз больше чем завершенных. Целью демонстративных, шантажных попыток является стремление добиться определенной цели, либо стремление обратить на себя внимание. Также это может быть ярким выражением протеста против трудной, тяжелой для человека ситуации. У детей и подростков понятие о смерти еще не зрелое, а способов конструктивного разрешения трудных жизненных ситуаций еще не достаточно в силу небогатого жизненного опыта. Им кажется, ситуация тупиковая и только лишив себя жизни, можно облегчить свое страдание или разрешить какие-то вопросы в свою пользу. И *суицид – это крик о помощи!* Есть еще один не маловажный фактор - это влияние окружающих сверстников. Иногда подросток совершает суицидальную попытку «за кампанию», т.е. решение не обдуманно, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть «как все».

Следует помнить, что любая суицидальная попытка чрезвычайно опасна! Во-первых, это может завершиться действительно смертью. Это может стать способом решения различных проблем. По сути, это манипулирование другими людьми. И любая проблема становится игрой со смертью. Это может быть также экстремальным, щекочущем нервы, своеобразным развлечением, снятием напряжения. И подростки, в данном случае делают порезы или излишне рискуют (например, встают на подоконник, демонстрируют желание выпить какие-то лекарства или токсические вещества). И, наконец, игры со смертью, могут перерасти в постоянное саморазрушающее поведение, а это наркотики, алкоголь, постоянное стремление рисковать.

Наиболее опасными являются истинные суицидальные попытки. Здесь речь идет о тяжелых душевных переживаниях, сильном стрессе, выраженной депрессии. *Истинными причинами суицида могут быть:*

- трудности в сфере человеческих отношений;
- отчужденность от социальной среды – подростка не принимают сверстники. Возникает ощущение одиночества, отчуждение. Страдание является очень сильным, так как не удовлетворяются возрастные потребности в понимании, принятии;
- насилие – как физическое, так и моральное. Тогда возникает ощущение безысходности, напряжения;
- сильный стресс – в частности, смерть или расставание с близким человеком.

По сути, истинной причиной является не сама ситуация, а собственная оценка её. И эмоциональная проблема обесценивает всю жизнь.

Подвержены риску суицида дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

- Эмоционально чувствительные, ранимые
- Настойчивые в трудных ситуациях и одновременно, неспособные к компромиссам
- Негибкие в общении (способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны)
- Склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам.
- Склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения.
- Пессимистичные
- Замкнутые, имеющие ограниченный круг общения

Суицидальное действие совершается, когда человек не видит возможности решения своей эмоциональной проблемы, но и не может не отказаться, не примириться с тяжелой ситуацией. Напряжение становится столь высоко, что снять его кажется невозможным.

Максимальный риск повторного суицида является временной промежутком от 1 месяца до 3 лет.

Депрессия – одно из наиболее часто встречающихся расстройств душевной сферы. Дословно депрессия переводится как «угнетение», «подавление». Наибольшая опасность депрессии – это возникновение суицидальных мыслей, которые в случае ухудшения могут перерасти и в суицидальные попытки.

Особенности проявления депрессии у детей и подростков:

- Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.

- Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий)

- Повышенная утомляемость

- Повышенный уровень тревоги, беспокойства

- Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость

- Снижение иммунитета

- Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.

- Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и стационарное.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.

**Телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8(800) 200-01-22 (круглосуточно)**