

## Памятка родителям

### **Что нужно делать, если вам кажется, что у вашего ребенка депрессивное состояние, суицидальные мысли**

Что необходимо знать о депрессии?

- Депрессия – это болезнь, а не слабость характера
- Депрессия поддается лечению
- Поддержка со стороны родителей, друзей и членов семьи облегчает излечение депрессии
- Стресс может усугубить депрессию

Что можно предпринять?

- Дайте понять, что вы хотите помочь, выслушать без осуждения, предложите поддержку
- Обратитесь к врачу специалисту
- Помогайте делать повседневные дела и соблюдать режим пищи и сна
- Содействуйте регулярной физической активности и участию в социальной жизни
- Советуйте концентрироваться на позитивных вещах, а не на негативных
- Если у ребенка появляются мысли о нанесении себе вреда, не оставляйте его одного. Обратитесь в службы неотложной помощи или к врачу специалисту

*Одной из основных проблем современного общества является обострение суицидального поведения среди населения*

*Среди побудительных мотивов к совершению суицида выступают такие, как: невыносимая душевная боль; одиночество; стыд за какой-то совершенный проступок; ощущение безнадежности и беспомощности; нестерпимая обида и недовольство собой; выражение путем суицида протеста и разрешения всех проблем.*

Факторами могут быть:

- Внутрисемейные конфликты
- Несчастливая или безответная любовь
- Конфликты в учебном учреждении
- Материально-бытовые трудности

- Депрессивное состояние или психическое расстройство
- Генетические факторы
- Неизлечимые болезни

***Суицидальное поведение детей и подростков и совершаемые ими суициды, в принципе не могут быть незамеченными окружающими и являться для них неожиданностью. Этому, как правило, предшествует:***

- Эмоционально-психологические изменения (скука, грусть, уныние, раздражительность, безразличное или враждебное отношение к окружающим, ощущение отчаяния и безысходности, беспричинный страх, тревога, постоянное ощущение непоправимой беды, страшные сны, потеря интереса к привычным видам деятельности)
- Изменения внешнего вида, поведения (неряшливый и неопрятный внешний вид, тихая монотонная или высокоэмоциональная речь, причитания, ворчливость, приведение своих дел в порядок, тщательная уборка в комнате, раздача личных вещей, резкое изменение массы тела, инциденты с правоохранительными органами, пристрастие к табаку, алкоголю, наркотикам).
- Изменение оценки действительности и собственной жизни (нигилистическое отношение к окружающим и действительности, пессимистическая оценка своего прошлого, рассуждение об утрате смысла жизни, поиск себе подобных суицидально озабоченных в интернете, связь с деструктивными сектами).

***Исследования показывают, что в большинстве случаев молодые люди, которые пытались покончить или покончили с собой, умирать вовсе не собирались. Они лишь хотели избежать проблем, которые на их взгляд разрешить им не под силу другим способом.***

Особая ответственность в подобной обстановке лежит на родителях ребенка или других лицах, их заменяющих:

- Необходимо установить доверительные отношения с ребенком, добиться чтобы он рассказал всю правду о случившемся и причинах, побудивших его на такой поступок.
- Говорить с ребенком как с равным, не поучающим тоном. А с пониманием и участием.
- Дать ребенку «излить душу», не перебивая и не одергивая его.
- Стремиться понять ребенка, почувствовать ситуацию его глазами, быть на его стороне.

- Принципиально в такой беседе – не в том, чтобы найти немедленный выход из ситуации, а оказать дружескую поддержку ребенку, доверять ему.
- Такое внимательное отношение к ребенку должно оставаться как можно дольше, до полной его реабилитации.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Что можно сделать для того, чтобы помочь детям с суицидальными мыслями**

1. В разговорах с вашими детьми подчёркивайте ценность и неповторимость жизни. При этом помните, что в оценивании событий жизни могут проявляться любые эмоции – и положительные, и отрицательные. Дайте возможность высказаться. Но! Вы должны быть достаточно сдержанны в собственных оценках неблагоприятных событий для сына или дочери.
  2. Помогая детям высказать свои чувства, поясняйте, что переживания и слёзы из-за неприятностей – нормальное явление, свойственное всем людям.
  3. В зависимости от характера проблемной ситуации внушайте подростку, что происшедшее не его вина, а результат его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в будущем.
  4. Важнее всего всячески демонстрировать ребёнку свою любовь, готовность прийти на помощь в разрешении проблемы, но одновременно давать возможность почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью.
  5. Чего ни в коем случае нельзя делать – это играть на самолюбии подростка, провоцируя тем самым его на самоубийство и думая, что он не способен совершить подобный поступок.
- Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попыткам самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности молодого человека. Уловите проявления беспомощности и безнадёжности и определите, не является ли ваш ребёнок одиноким и изолированным.
6. Установите заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами. Это должно быть безусловное принятие ребёнка не зависимо от его успехов или неудач. Постарайтесь наладить доброжелательные, доверительные взаимоотношения в семье.
- Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родного человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникните в изолированную душу отчаявшегося подростка.
7. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, неудовлетворённости жизнью и того, о чём говорят: «У меня нет

ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

Помните, что вашему ребёнку трудно сосредоточиться на чём-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если сын или дочь признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства ребёнка, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

8. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, взрослые часто отвечают: «Подумай, ведь ты живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка или юноши ещё большую подавленность. Желая помочь таким образом, родители способствуют обратному эффекту.

Можно часто встретить и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та, мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным подростком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

9. Задавайте вопросы. Но! Если вы задаёте такие вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийство?», - то в них подразумевается ответ, который вам хотелось услышать. Если подросток ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведёт к подобной мысли, если у ребёнка её не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему даётся возможность понять свои чувства и достичь облегчения.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации. Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребёнка, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

10. Не предлагайте неоправданных утешений. После того, что вы услышали от ребёнка о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то

ребёнок может посчитать суждение типа: «Ты на самом деле так не думаешь», - как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Будьте осторожны и с высказываниями типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя» и т.п., которые резко контрастируют с мучениями подростка. Эти слова лишь уничижают его чувства и заставляют ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным.

11. Не развивайте в отчаявшемся чувства вины по отношению к его родным. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

12. Вселяйте надежду. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда». Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности подростка, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

13. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск.

Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

14. Не оставляйте учащегося одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

15. Обратитесь за помощью к специалистам. Взрослые люди, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как подростку, так и семье.

Помните, что для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...