

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НЕСКОЛЬКО ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределённые.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои

проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?

- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

6. Не оставляйте ребёнка в одиночестве. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Несмотря ни на что сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.

2. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя "жертвой", отказываясь от своей личной жизни.

3. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.

4. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.

5. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.

6. Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

7. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

**Признаки,
характерные для человека,
задумавшего самоубийство.**

1. СЛОВЕСНЫЕ

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

- 1) Прямо и явно говорить о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить".
- 2) Косвенно намекать о своём намерении: "Я больше не буду ни для кого проблемой"; "Тебе больше не придётся обо мне волноваться".
- 3) Много шутить на тему самоубийства.
- 4) Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- 1) Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- 2) Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
в еде - есть слишком мало или слишком много;

во сне - спать слишком мало или слишком много;
во внешне виде - стать неряшливым;
в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками;
проявлять раздражительность, угрюмость;
находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей;
быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;
ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3) Проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

3. СИТУАЦИОННЫЕ

Человек может решиться на самоубийство, если:

- 1) Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- 2) Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);

- 3) Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- 4) Предпринимал раньше попытки суицида.
- 5) Имеет склонность к суициду вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- 6) Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- 7) Слишком критически настроен по отношению к себе.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Родителям следует помнить:

Если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту.

В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен.

Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.