

## Памятка для родителей

### **Факты о самоубийстве (что ВАЖНО знать).**

1. Мысли о самоубийстве – это нормально, они посещают практически каждого человека.
2. Мысли о самоубийстве не означают намерения его совершить.
3. Мысли о самоубийстве могут быть даже полезны, так как они показывают человеку «страшный» выход из ситуации, и стимулируют искать другие пути решения проблемы.
4. От момента принятия окончательного решения убить себя до действия может отделять очень краткий промежуток (около 10 минут)! Если человека как-то занять на это время, он, скорее всего, передумает, по крайней мере, на этот раз.
5. Попытку самоубийства можно предотвратить, если создать человеку неудобные условия (затруднить доступ к лекарствам, оружию, крышам, мостам и т.д.).
6. Только часть суицидов связана с психическими заболеваниями (например, депрессией). Очень часто попытку предпринимают здоровые люди в трудной ситуации.
7. Причиной самоубийства ребенка или подростка может стать все, что угодно – даже если нам, взрослым, это кажется ерундой (ссора с учителем, с друзьями, проблемная кожа, лишний вес, плохие оценки, одиночество и т.д.).
8. Вопрос о самоубийстве не подталкивает человека к действию! Спрашивать нужно и можно. А вот невнимание, равнодушие может придать человеку подростку решимости.

### **Как распознать признаки самоубийства?**

Внимание следует обращать на тех подростков, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно бы выставляют перед собой "предупреждающие знаки". Знаки эти - их крик о помощи.

#### **Словесные предупреждения.**

Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. *Прямую угрозу* не переосмыслишь, различным толкованиям она не поддается. "Я собираюсь покончить с собой", "В следующий понедельник меня уже не будет в живых"... К прямым угрозам, даже если в них ощущается надрыв, относиться следует крайне серьезно. Так как тот, кто говорит о самоубийстве, однозначно думает о нем и, рано или поздно, может его совершить.

*Косвенные угрозы*, многозначительные намеки уловить труднее. Если подросток скажет: "Всем будет лучше без меня" или "Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда", или "Господи, как жить-то надоело!", то как прикажешь его понимать: он собирается покончить с собой или же у нее просто день не задался? Косвенные угрозы нелегко вычленишь из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные "жалобы на жизнь",

которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены. К прямым и косвенным угрозам следует относиться очень внимательно, хотя косвенные угрозы распознать бывает довольно сложно. По счастью, "предупреждающие знаки" угрозами не ограничиваются.

#### **Физические предупреждения:**

1) Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят "в три горла". Соответственно, худые – толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

2) Сон. В большинстве своем подростки, думающие о самоубийстве, могут спать целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в "сов": допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

3) Внешний вид. Очень часто суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Они не причесываются, неряшливо одеваются и даже перестают принимать по утрам душ. Их внешний вид становится неопрятным, они ходят в мятой и грязной одежде, и, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

4) Выражение лица, поза, речь. На лице обычно тоскливое грустное выражение, суицидально настроенный подросток избегает встречаться с кем-либо взглядом, смотрит вниз, его речь становится тихой, замедленной, неразборчивой, плечи сгорблены, он как будто старается стать как можно незаметнее для окружающих, занимать как можно меньше места в пространстве.

#### **Предупреждения поведением:**

1). Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

2). Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают.

3). Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Иногда они стараются уйти из дома или компании друзей незаметно, чтобы никто из присутствующих не обратил внимание на их отсутствие. Иногда они ведут себя так, словно жизнь им опостылела, и всем своим видом дают понять, что все и всё им надоело.

4). Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток, который подумывает о том, чтобы совершить суицид, может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Подростки известны своей щедростью, но если тебе дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если эти подарки подростку раньше были особенно дороги, это должно вызвать подозрение. Подобные подарки часто сопровождаются словами:

"Мне эта вещь больше уже не понадобится" или "Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память".

5). Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью "привести свои дела в порядок". Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать бюро или письменный стол. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими "предупреждающими знаками", такая дотошность может означать, что подросток проводит таким образом ритуал прощания с жизнью. Будьте особенно настороже, если ребенок заводит разговор о завещании, о моргах, крематориях и похоронах; если проявит живой интерес к музыке, цветам или похоронным ритуалам.

6). Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Бывает, они злятся на самих себя, и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Как и всякая перемена в настроении, подобные "взрывы" должны настораживать. Оттолкнуть они могут не только непосредственных объектов агрессии, но и тех, на кого эта агрессия не направлена. Никто ведь не хочет иметь дело с раздраженным, вспыльчивым, непредсказуемым парнем - и в результате подросток поневоле оказывается в изоляции, от него отворачиваются как раз те люди, которые могли бы, в случае необходимости, оказать ему реальную помощь.

7) Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска". Они сломя голову носятся на машинах, велосипедах и мотоциклах. Где бы они ни находились - на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях - они везде едут на пределе скорости и риска. Некоторые молодые люди, находящиеся в группе суицидального риска, перестают заботиться о своем здоровье. Они могут начать много курить и пить или употреблять наркотики, либо совмещать наркотики с алкоголем. Бывает, что суицидальные подростки, в особенности девушки, начинают голодать. Те, кто страдает анорексией, перестают есть совсем или же едят очень мало, на пределе возможного. Тех, у кого булимия, рвет после каждого приема пищи. Бытует мнение, что эти девушки голодают и доводят себя до изнеможения, поскольку стремятся любой ценой "сохранить фигуру", однако многие психологи и психотерапевты видят в этих нарушениях приема пищи не столько желание похудеть, сколько крик о помощи.

### Что делать?

1. Обращать внимание на все изменения в поведении и настроении ребенка.

2. Если подросток заговорил о какой-то своей проблеме – относиться максимально серьезно (поводы для суицида бывают разные!!).

3. При малейшем подозрении, что ваш ребенок думает о самоубийстве – спросить об этом! Например, использовать такой вариант: «Знаешь, когда я был подростком, у меня была куча проблем, и я даже иногда подумывал о смерти. С тобой такого не бывает?».

4. Если ребенок признался, что подумывает о самоубийстве – постарайтесь сохранять спокойствие, вместо того, чтобы принимать успокоительные, скандалить и запира́ть ребенка под замок. Лучшее поведение в этом случае – установить хороший контакт и получить как можно больше информации (насколько серьезны мысли, есть ли план самоубийства, выбран ли способ и, главное, какая проблема так мучает ребенка).

5. Когда информация получена – заключите с ребенком так называемый «антисуицидальный контракт»: договоритесь, что в течение какого-то времени вы вместе постараетесь решить его/ее проблему, привлечете для этого все необходимое, а подросток, в свою очередь, обязуется сохранять свою жизнь, по крайней мере, пока вы не попробуете все способы решения проблемы.

6. После этого действительно сделайте все возможное, чтобы помочь ребенку решить проблему. Желательно, если есть возможность, обратиться к психологу, который поможет подростку в будущем легче справляться со сложными ситуациями.

7. Если у вас в семье, или среди родственников были случаи самоубийств, или психические расстройства (такие как тяжелая депрессия, шизофрения, биполярное расстройство), то обращение к специалисту (психологу, психотерапевту, психиатру) обязательно.

Кузнецова А.А., Патокина О.А., Шкляков М.А.

Информация разработана участниками проекта «Поможем детям пережить кризис» при финансовой поддержке Совета Министров Северных стран, 2013 год