

Что надо знать о детском суициде?

Следственный комитет Российской Федерации выпустил памятку для взрослых о детском суициде.



Московское управление Следственного комитета Российской Федерации (далее – СК РФ) вместе с научно-практическим центром психического здоровья детей и подростков создало памятку «О предупреждении детских суицидов». В ней специалисты рассказывают, что должно насторожить родителей в поведении ребенка, а также дают советы, как помочь.

Статистика неумолима – с начала 1990-х гг. процент подросткового суицида почти удвоился.

В Федеральном медицинском исследовательском центре психиатрии и наркологии имени Сербского уверяют, что 10–14 лет – самый опасный возраст, когда дети склонны к суицидальному поведению.

Современные родители зачастую заняты работой и не слышат своих детей. Общение часто строится либо по системе начальник – подчиненный, либо ребенка просто не замечают – он растет сам по себе. Посоветоваться ему не с кем. Еще одна проблема – взрослые возводят чадо на пьедестал. Что бы подросток ни сделал – все замечательно.

ДЛЯ СПРАВКИ

Согласно статистике на 100 тыс. молодых людей в возрасте 15–19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза. По словам психологов, улучшения ждать пока не приходится.

Обстановку усугубляют и новые факторы современного мира, толкающие детей к последней черте: средства массовой информации, которые подробно освещают истории самоубийств, вызывая стремление к подражанию у других подростков; Интернет, где можно свободно найти целые сайты и группы с подробными описаниями способов суицида. В одной из социальных сетей есть клуб для самоубийц, где даже проводится опрос: «Какой способ самоубийства вы бы выбрали?». Уже ответили свыше 1600 подростков. Наиболее популярными оказались таблетки (28,4%), прыжок с крыши (18,4%), третье и четвертое место делят способы «застрелиться» и «вскрыть вены» (16 и 15,4%).

С наступлением зимы психологи предостерегают о начале «опасного» сезона. По оценкам экспертов, суициды учащаются с приближением новогодних праздников. Это происходит по ряду причин, в т. ч. из-за того, что свободное время не приносит желаемой радости, и внутреннее состояние подростка еще больше угнетается. Однако суицид можно предотвратить.

В СК РФ напоминают, что «недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям».

Это не первая инициатива правоохранителей, касающаяся безопасности подрастающего поколения. Ранее Министерство внутренних дел Российской Федерации выпустило памятку о том, как делать селфи без опасности для жизни и здоровья. Московский метрополитен разработал брошюру с рекомендациями о порядке действий в случае, когда человек упал на пути. Муниципальные власти Арбата планируют повесить в своем районе предупреждающие таблички для любителей проникать на крыши высотных домов.

По материалам, размещенным на [сайте Следственного комитета Российской Федерации по г. Москве](#).

Памятка «О предупреждении детских суицидов»

Что должно насторожить?

В состоянии ребенка:

Устойчиво сниженное настроение. Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспектив, пессимистической трактовкой любого события.

Высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.

Чувство вины, которое не связано с реальными проступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, копается в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

В поведении ребенка:

- Разговоры подростка о самоубийстве, о бессмысленности жизни. Вопросы ребенка родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?». Нередко обсуждение этих вопросов указывает на то, что мысли о смерти занимают ум ребенка.
- Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой, нельзя исключить, что подросток приступил к планированию суицида.
- Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия. Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.
- Раздаривание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка.

Следует помнить!

Риск совершения суицидальных действий выше при наличии в характере ребенка таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без достаточного продумывания возможных последствий.

Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием текущего момента.

Советы

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Следует помнить!

Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям.

Безразличное или пренебрежительное отношение к жалобам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.

Со стороны взрослых ребенок должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.

Научитесь вовремя распознать тревожные знаки и предотвращать серьезные проблемы, устанавливайте с ребенком отношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.

Открыто обсуждайте с ребенком семейные и внутриличностные проблемы.

Помогайте ребенку строить реальные жизненные планы и поддерживайте его в достижении своих жизненных целей.

Учите ребенка распознавать источник психологического дискомфорта, преодолевать препятствия и трудности, опираясь на надежду и уверенность. Учите не только советами, но и своим примером.

Поощряйте и развивайте в ребенке все хорошее, помогайте ему осознавать его способности.

Ни при каких обстоятельствах не используйте физические наказания.

В любой ситуации будьте для своего ребенка внимательным слушателем и деликатным советчиком.

Следует помнить!

Все, что связано с ребенком, имеет большое значение.

Атмосфера взаимного доверия является обязательным условием воспитания счастливого человека.

Материал из справочной системы "Образование"

Подробнее: <http://vip.1obraz.ru/#/document/189/446644/d1872cb825/?of=copy-bd01f754ac>

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «СЕМЕЙНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА У ДЕТЕЙ»

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком:

- Проявляйте к личности ребенка интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Выясняйте, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником. Узнайте, с кем он дружит и чем увлечен.
- Научитесь внимательно слушать своего ребенка, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Не стоит задавать вопрос о суициде, если подросток сам не затрагивает эту тему.
- Проявляйте любовь и заботу.
- Не начинайте общение с претензий, даже если подросток не прав.
- Хвалите чаще: за мелочи, намерения, решения.
- Эффективный способ решения спорных проблем – умение договариваться.
- Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию и аутоагрессию.

2. Говорите о перспективе в жизни и будущем:

- Делитесь с ребенком своими планами. Пусть он критикует вас и дает наивные советы, но он должен учиться участвовать в обсуждении, принимать решения и отвечать за них.
- Интересуйтесь планами ребенка, его целями: кем он хочет стать, чего добиться в жизни.

3. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь, в чем смысл жизни, что такое дружба, любовь? Эти темы очень интересуют подростков. Если избегать разговоров по ним, то дети спросят сверстников или обратятся к Интернету, где информация может быть недостоверной и небезопасной.

4. Найдите баланс между самостоятельностью и поддержкой ребенка. Предоставляя свободу, важно помнить, что подросток еще не умеет с ней обращаться, и часто путает ее со вседозволенностью. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенок уже самостоятелен и где ему еще нужна помощь и руководство.

5. Дайте понять, что ошибки формируют личность. Скажите подростку, что на ошибках учатся и что в трудной ситуации он может обратиться за советом к близким людям.

Материал из справочной системы "Образование"

Подробнее: <http://vip.1obraz.ru/#/document/189/446645/809cb1438f/?of=copy-162502fb9c>

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?»

Вам необходима помощь профессионального психолога, если вы переживаете следующие проблемы:

- Вы чувствуете, что грусть, апатия, отсутствие мечты и надежды начинают подавлять вас.
- Жизнь кажется бесполезной, бессмысленной, возникают мысли о смерти.
- Постоянная усталость, утомление мешают вам концентрироваться и принимать решения.
- Все вокруг вы воспринимаете угрожающим, чувствуете себя одиноким, непонятым и отвергнутым.
- Низкая самооценка мешает вам достигать цели, воплощать в жизнь мечты и желания.
- Вы думаете, что неудача целиком захватила вас, что все идет плохо и ничего не будет меняться к лучшему.
- Вы измучены страхом, который мешает выходить на улицу, общаться с другими людьми, находиться в замкнутом пространстве, говорить публично, путешествовать, развивать свои способности.
- Беспокойство и тревога проявляются ежедневно, нарушают ваш покой и стабильность жизни, лишают уверенности в завтрашнем дне.
- Если стресс начинает проявляться через психосоматические симптомы: бессонница, проблемы пищеварения, сердечно-сосудистые и другие проблемы.
- Если вы постоянно чувствуете себя в нервном напряжении, часто теряете контроль, можете ответить агрессивностью или срываетесь на плач.
- Молчание, грубость или крик заменяют диалог, проблемы в общении портят отношения с людьми, которые вас окружают.
- Вы замечаете, что курение, употребление алкоголя, наркотиков, игра превращаются в зависимость, от которой вы не можете избавиться.
- Потеря близкого человека вызывает длительную депрессию.

Помните, что обращение за профессиональной помощью – не слабость. Способность признать проблему говорит о мужестве и решимости.

Материал из справочной системы "Образование"

Подробнее: <http://vip.1obraz.ru/#/document/189/446645/809cb1438f/?of=copy-162502fb9c>