

## Памятка «Признаки суицида и первая помощь» рекомендации взрослым

Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Разум окружающих людей просто отказывается воспринимать эту страшную реальностью – добровольный уход из жизни ребенка или подростка

**Суицид** – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

**Детский суицид** – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Это может быть, то, что для взрослого человека покажется смешным. Но не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы.

### Признаки:

Эмоциональное состояние подростка неустойчиво — они болезненно реагируют на все внешние стимулы, отличаются неустойчивостью к стрессам. В этот период ребята впечатлительны, обидчивы, не уверены в себе и своих силах, плохо знают себя. У них нет понятия ценности жизни и конечности смерти — многие не сталкивались с уходом близких, с серьезными болезнями, для подростков смерть — это абстрактная категория.

**Первые признаки** — изменение эмоционального состояния: подросток становится нервным, раздражительным, или наоборот, печальным, замкнутым, отгороженным. Может вдруг стать вспыльчивым, или наоборот, пытаться уединиться, перестает контактировать с близкими.

**Ещё один признак** — нарушение соматического благополучия. Это значит, что ребёнок может перестать есть, быстро утомляется, становится вялым, пассивным.

**Нарушается его поведение** — подросток может сидеть часами в соцсетях, становится замкнутым, отгороженным, старается, чтобы близкие не видели, чем он занимается. Часто бывает так, что родственники говорят — а он с нами в последнее время ничем не делится. То есть подросток перестает говорить о себе

Родителям стоит обращать внимание, если ребёнок начинает говорить о смерти, что его может не быть. Часто подростки начинают раздавать свои вещи, писать прощальные письма и так далее.

Ещё один тревожный **признак** — утрата интереса к чему-либо. Допустим, если раньше нравилось заниматься спортом, гулять или ходить в кино, то сейчас подросток прекращает это делать. На это родители должны обращать внимание.

### **1. Установите заботливые взаимоотношения.**

Вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка.

### **2. Будьте внимательным слушателем.**

Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

### **3. Не спорьте.**

«Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу».

### **4. Задавайте вопросы.**

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной?...».

Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

### **5. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы.**

Он - личность.

### **6. Не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить.**

Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.

### Для родителей

«Часто контакты ограничиваются бытовым общением — сделал ли уроки, как дела в школе, какие получил оценки и так далее. А дети нуждаются в эмоциональном контакте, в близких отношениях, когда можно сказать о своих чувствах безоценочно — ведь они больше всего боятся оценки, родители сразу оценивают — это хорошо, а это плохо». Родителям нужно больше эмоционально контактировать с детьми, а не ограничиваться обычными вопросами. Такое общение поможет узнать, что у подростка на душе, и оградить от страшного шага.

