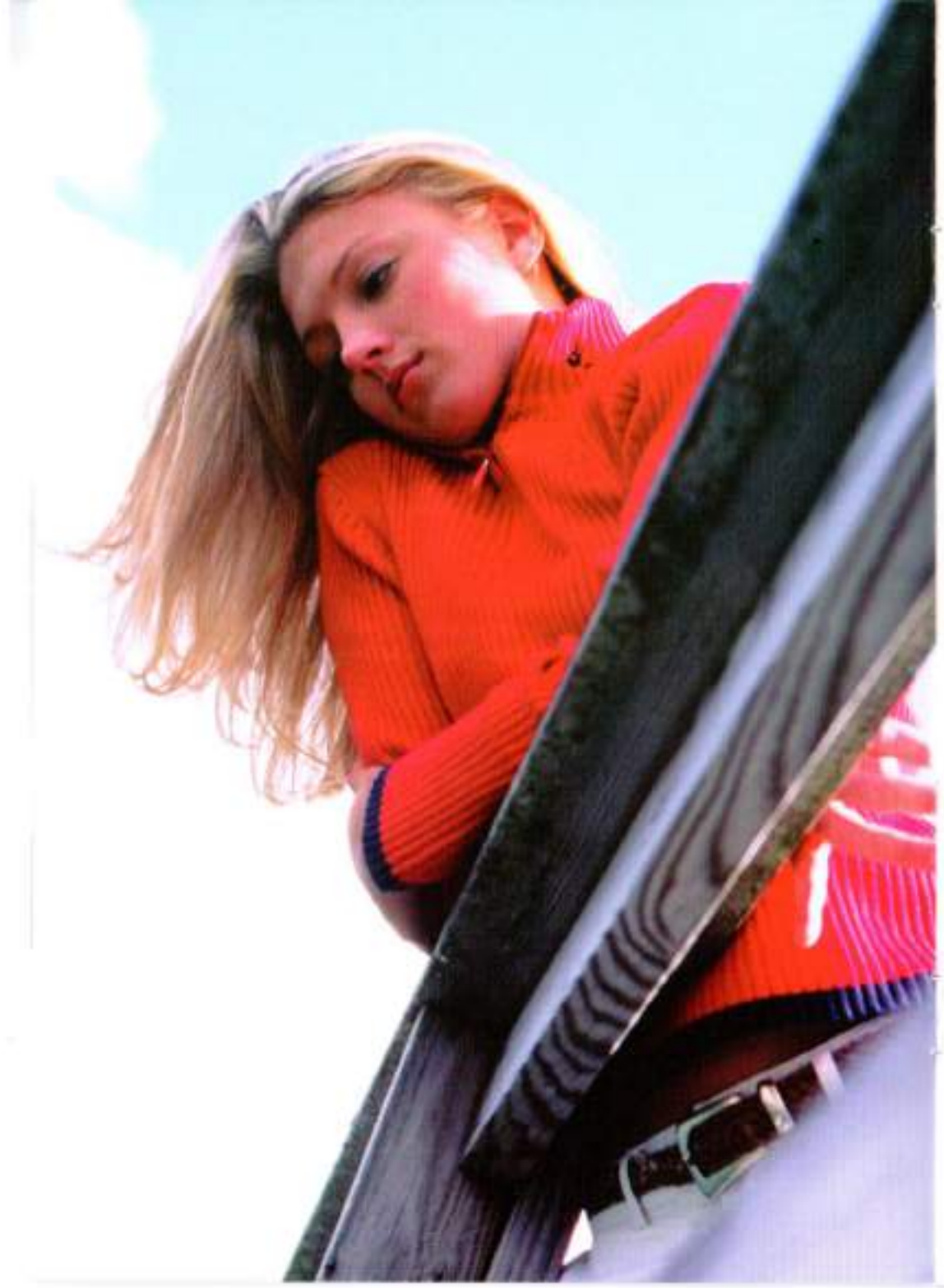
СККПБ №1

Телефоны:
Регистратура: +7 (8652) 56-11-72, 56-04-31, 99-17-81
Приемное отделение: +7 (8652) 56-23-10, 99-17-74
Телефон доверия: +7 (8652) 56-04-53
г. Ставрополь, ул. Ленина, 441.

Ставропольская краевая клиническая психиатрическая больница №1

Как не допустить суицид у подростка

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, значит, что не сделает, но это не так. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате

Что родитель должен сделать, если обнаружил эти признаки.

- Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что может сделать родитель, чтобы не допустить признаков суицидальных намерений?

- **Сохранять контакт со своим ребенком.** Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

  Расспрашивайте его с искренним любопытством о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным; придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

  Помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас и его.

- **Говорить о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.

- **Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство.** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- **Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- **Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха.** Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.

- **Проявить любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- **Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством**. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- **Вовремя обратиться к специалисту**, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.

В случае необходимости вы можете обратиться за помощью к специалистам кабинета медико – социально – психологической помощи ГБУЗ СК «Ставропольская краевая клиническая психиатрическая больница №1».

г. Ставрополь, ул. Ленина 441, кабинет № 19
телефон: 8 (8652) 56-04-74

РАБОТАЕТ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 24 часа

(8652) 56-04-53

Позвоните если:

- **Возникла мысль или желание расстаться с жизнью**
- **Уже была попытка уйти из жизни**
- **Не знаете что делать и куда идти**
- **Перенесли физическое насилие**
- **Испытываете сильное эмоциональное напряжение и требуется помощь**

Консультанты:

- **Выслушают Вас по телефону и помогут**
- **Организуют медико-психологическую помощь на месте**
- **Расскажут о путях получения профессиональной помощи**