

Причины суицидального поведения детей: памятка для родителей

В подростковый период происходит социальное становление, физиологическая и эмоциональная перестройка, поэтому дети от 11 до 18 лет крайне уязвимы, их поведение не поддаётся рациональному и осознанному контролю. Задача родителей в этот период взросления вовремя выявить отклонения. Профилактика, включенность окружающих, контроль и своевременная коррекция помогут избежать нарушений в общении, аутоагрессивному поведению, иногда опасному для жизни и здоровья подростка.

О нарушениях может сказать странное поведение подростка, а именно:

плохое настроение (более 10–14 дней), переживания по поводу бессмысленности жизни, одиночества, покинутости, ложной вины;

аутоагрессия или причинение вреда самому себе (порезы, зависимость от наркотиков и алкоголя);

бессонница, изменение пищевых привычек, эмоционального состояния (агрессия, грубость, замкнутость);

изменение круга общения, потеря интересов к хобби, спорту и другим значимым ранее аспектам жизни;

заявление о желании убить себя, поиск в сети вариантов суицида, пассивные суицидальные мысли;

уход из дома;

любая ситуация, переживаемая ребёнком как социально острая (развод родителей, конфликты с друзьями и одноклассниками);

гибель кумира (возможность резонансного суицида);

«завершение дел»: раздаривание личных вещей, улаживание отношений, составление писем, встречи со значимыми людьми;

клинические показатели развития суицидального поведения (хронический болевой синдром, психические расстройства: шизофрения, галлюцинации, психоз).

Причин суицидальных мыслей может быть гораздо больше, поэтому взрослым необходимо быть бдительными и чуткими. Если подросток заявляет о намерениях лишить себя жизни, разыскивает информацию о способах суицида, не стоит думать, что это лишь попытки манипулировать вами. В этом случае крайне важно проявить сочувствие, поговорить с ребёнком и обратиться за профессиональной помощью.

Что не стоит делать родителям, если у ребёнка возникают суицидальные мысли?

Использовать слова, которые смогут побудить ребёнка к самоубийству. Например, «если тебя не будет», «от тебя одни проблемы», «ты портишь мне жизнь», «пропади». Чаще всего такие высказывания произносятся на эмоциях, но ребёнок может не почувствовать разницы и принять это, как единственную возможность получить одобрение.

Игнорировать эмоциональное состояние ребёнка, обесценивать его переживания, даже если проблемы кажутся незначительными.

Сравнивать ребёнка со сверстниками, подсвечивая его негативные черты, провоцировать нездоровую конкуренцию и безосновательную соревновательность. Страх разочаровать родных — это то, что может привести к возможному суициду.

Пренебрегать потребностями подростка в семейной поддержке, межличностном общении и заботе, особенно при появлении младших детей.

Игнорировать даже незначительные перемены в настроении подростка, и несвойственные для него состояния (эйфорию, чрезмерную радость, тревожность или апатию), предпочтения (изменение стиля одежды, появление пирсинга, татуировок).

Что может помочь подростку найти радость в жизни?

Искреннее проявление интереса взрослых к его жизни: кругу общения, музыкальным и игровым предпочтениям, группам общения в Сети и другим хобби.

Совместное времяпрепровождение. Например, обоюдно интересный контент (фильмы, концерты, игры, экскурсии, спортивные мероприятия) позитивного и безопасного характера.

Консультации с психологами или психотерапевтами для индивидуальной или семейной терапии.

Институт воспитания рекомендует не игнорировать даже незначительные странности в поведении подростков. Важно обращать внимание на детей и их тревоги, а в случае возникновения проблем, стоит обратиться за помощью к специалистам.