

## **Памятки для родителей**

### **Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и аддиктивному (употребление ПАВ) поведению**

1. Беседа с ребенком.
2. После спокойной беседы с ребенком следует отвести его к врачу (врач-нарколог, психиатр, врач-невропатолог, врач-психотерапевт) для оказания адекватной в данном случае медицинской помощи.
3. Попросить у врача информацию о том, где можно найти квалифицированных психологов, психотерапевтов по данному вопросу в данной территории. В случае отсутствия информации, обратиться в отдел здравоохранения, образования, либо найти психолога самостоятельно.
4. Так же необходимо посетить психолога самому родителю, а при необходимости пройти курс психотерапии для избежания возникновения синдрома созависимости и формирования адекватного поведения родителей с проблемным ребенком.

### **Рекомендации родителям по ведению беседы с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению**

Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.

- Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет, или же родитель таким образом может попросту добиться рецидива.
- В то же время все ваши подозрения и претензии вы должны предъявлять ребенку уверенно, возможно даже жестко. Это даст ребенку понять, что его контролируют, и все, что с ним происходит, не остается без внимания родителей.
- К такому разговору стоит тщательно подготовиться. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат.
- Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
- В случае, если вы подозреваете своего ребенка в употреблении ПАВ, то наиболее вероятно, что в результате первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае следует сказать примерно следующее: «Я тебе верю, и все же ты понимаешь, что наркоманов вокруг очень много, и я беспокоюсь за тебя и твое будущее, тем более, что в последнее время ты начал вести себя необычно. Мы хотели бы, чтобы ты прошел экспертизу для того, чтобы убедить нас в нашей неправоте и успокоить. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы неправы, то мы извинимся за наши подозрения и успокоимся».
- Важно, чтобы наркологическая экспертиза была проведена в течение трех суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения.
- Если же у ребенка наблюдается суицидальное поведение, конечной целью разговора станет договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит так же обратиться за помощью к специалисту, который будет беспристрастен и опытен в решении таких вопросов».

## Памятка родителям по профилактике суицида

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание на ребенка:

- ❑ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ❑ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ❑ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ❑ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ❑ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ❑ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ❑ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ❑ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ❑ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- ❑ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ❑ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ❑ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### ***Что делать? Как помочь?***

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам - психологам. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

***Важно соблюдать следующие правила:***

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

***Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению***

Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие факторы:

- ☞ Ранние попытки к суициду;
- ☞ Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- ☞ Суициды в семье или в окружении друзей;
- ☞ Алкоголизм;
- ☞ Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;
- ☞ Аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;
- ☞ Хронические или смертельные болезни;
- ☞ Тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;
- ☞ Семейные проблемы,
- ☞ Психические заболевания, а именно:
  - ☞ Депрессия;
  - ☞ Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;
  - ☞ Маниакально-депрессивный психоз;
  - ☞ Шизофрения.

### ***Признаками эмоциональных нарушений являются:***

- ❑ Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- ❑ Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- ❑ Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- ❑ Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ❑ Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- ❑ Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- ❑ Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- ❑ Погруженность в размышления о смерти;
- ❑ Отсутствие планов на будущее;
- ❑ Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

### ***Признаки депрессии у детей и подростков***

#### **ДЕТИ**

- ☞ Печальное настроение
- ☞ Потеря свойственной детям энергии
- ☞ Внешние проявления печали
- ☞ Нарушение сна
- ☞ Соматические жалобы
- ☞ Изменение аппетита или веса
- ☞ Ухудшение успеваемости
- ☞ Снижение интереса к обучению
- ☞ Страх неудачи
- ☞ Чувство неполноценности
- ☞ Самообман - негативная самооценка
- ☞ Чувство «заслуженной отвергнутости»
- ☞ Чрезмерная самокритичность
- ☞ Сниженная социализация, замкнутость
- ☞ Агрессивное поведение, отреагирование в действиях

#### **ПОДРОСТКИ**

- ❑ Печальное настроение
- ❑ Чувство скуки
- ❑ Чувство усталости
- ❑ Нарушение сна
- ❑ Соматические жалобы
- ❑ Неусидчивость, беспокойство
- ❑ Фиксация внимания на мелочах
- ❑ Чрезмерная эмоциональность
- ❑ Замкнутость
- ❑ Рассеянность внимания
- ❑ Агрессивное поведение
- ❑ Непослушание
- ❑ Склонность к бунту
- ❑ Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- ❑ Плохая успеваемость
- ❑ Пропуски в школе