

Суицид. Как предугадать и что делать?



Предугадать самоубийство очень трудно. А когда речь идёт о детях, то задача многократно усложняется. Весьма распространён миф о том, что ребёнок, который действительно хочет покончить с собой, не будет говорить об этом, а просто пойдёт и сделает это, однако по статистике около 60% самоубийц искали помощи и не раз упоминали о своих намерениях друзьям или родным.

Признаки, которые должны насторожить родителей:

- предсмертные записки – один из явных признаков суицидальных мыслей и намерений;
- угрозы, как прямые «Я хочу умереть», так и косвенные «Всем будет только проще, если я умру», «Никто и не заметит, что меня нет»;
- предшествующие суицидальные попытки;
- затянувшаяся депрессия, которая усугубляется саморазрушительным поведением;
- приготовления, они могут принимать различные формы (подросток может подарить кому-то из друзей свои самые дорогие вещи); насторожить может и несвойственное конкретному ребёнку поведение (подросток обнимает мать или брата, уходя из дома);
- затруднения при необходимости сосредоточиться и учиться полноценно, снижение успеваемости, прогулы, равнодушие к прежним увлечениям;
- изменения во внешнем виде, внешности и привычках (бессонница, потеря веса, уединение, замкнутость);
- мотивы смерти и бессмысленности жизни в сочинениях, личном дневнике, рисунках и предпочитаемой музыке.

Что делать, если вы заметили внушающие опасения признаки:

1. Снимите табу на разговоры о смерти и суициде. Не бойтесь поговорить с ребёнком, проявите понимание и заботу, обычно дети ждут помощи до последнего момента. Дайте ребёнку понять, что самоубийство это не выход и что вы готовы помочь.
2. Обезопасьте свой дом: хотя бы на время уберите в недоступное место ножи, лекарства, чистящие средства, бритвы и другие предметы, которые могут быть использованы подростком.
3. Регулярно просматривайте письменные работы, сочинения, рисунки ребёнка. Живо интересуйтесь жизнью ребёнка, давайте ему понять, что его благополучие для вас приоритетно.
4. Если подросток хотя бы вскользь упомянул тему самоубийства или же инстинкт подсказывает вам, что он может причинить себе вред, обратитесь за помощью к специалистам, возможно, это единственный способ помочь ему.
5. Принимайте всерьёз все разговоры подростка о суициде. Возможно, дальше слов дело не зайдёт, но иногда об этом стоит поговорить. Многие взрослые скептически

относятся к подобным разговорам, считают это видом шантажа или попыткой добиться чего-то, но жизнь показывает, что иногда заявлениями подростки не ограничиваются.

6. Наблюдение и контроль. Если ваш ребёнок неоднократно упоминал суицид, уже совершал покушение на свою жизнь или давал понять, что готовит план самоубийства, убедитесь в том, что он не остаётся один дома. По крайней мере, несколько дней или недель ребёнку нужно пристальное внимание и контроль.
7. Если же суицидальное покушение приняло форму откровенного шантажа, подумайте, возможно, в некоторых случаях стоит уступить ребёнку; или же объяснить свою принципиальную позицию в некоторых вопросах заботой о его безопасности и благополучии. Ищите компромисса и в то же время не позволяйте такому поведению ребёнка стать привычным способом достижения цели.

Факторы, которые могут удержать ребёнка от совершения суицида

Вероятность суицида снижается при наличии тёплых, основанных на доверии, отношений в семье. Чувство долга перед родителями, осознание того, какую боль принесёт им подобный поступок, может стать препятствием к осуществлению ребёнком задуманного. Необходимо способствовать формированию у ребёнка отношению к суициду как к трусливому поступку, который является побегом от проблемы, но не её решением. Цель в жизни, крепкие дружеские связи, наличие плеча, на которое можно опереться, помогают справиться с различными жизненными обстоятельствами, не прибегая к крайним методам.

Иногда, помогает, если родители совместно с детьми начинают применять практическую психологию. Вместе изучают её, стараются применять и в семье, и на улице. Анализируя со стороны поведение окружающих, дети перестают ощущать себя такими потерянными и ненужными, понимают, что другим не лучше, приобретают новые навыки и хобби.