

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», «пора положить всему конец», «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:

- 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 необдуманным 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. Попробуйте 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, личности, творчески одаренные, 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.

Если вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

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!

Уважаемые родители!

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

Не только о суицидах

Далеко не каждый обделенный вниманием и любовью школьник решает уйти из жизни. Но, как свидетельствуют психологические исследования, каждый недолюбленный ребенок практически через всю свою жизнь несет последствия неверной стратегии взрослых – их черствости, придиоров, чрезмерной критики. Когда мы видим взрослого человека, которому свойственны излишняя подозрительность или агрессивность в отношениях с людьми, или чрезмерная покорность, или стремление избегать близкого общения – мы должны знать: этот человек недополучил в детстве любви, внимания и заботы. Счастливыми такие люди не бывают! Вспомним еще раз героя знаменитого фильма, который написал: «Счастье - это когда тебя понимают». Полагаю, что он не знал, что об этом еще две с половиной тысячи лет назад сказал древний китайский мыслитель Конфуций: «Счастье - это когда тебя понимают. Большое счастье – это когда тебя любят. Настоящее счастье – это когда любишь ты». Современная психология полностью подтверждает эту мудрость! Как же сделать наших детей счастливыми, научив их любить? Прежде чем получить любовь с его стороны, ее нужно сначала дать. Если ребенок живет в обстановке понимания и любви, он вырастет психологически здоровым, гармоничным, счастливым человеком!

Счастливый человек никогда добровольно не уйдет из жизни!

Родителям о наркомании

**Научить ребенка быть счастливым нельзя,
но воспитать его, общаться с ним так,
чтобы он был счастлив, можно.**

Антон Семенович Макаренко.

Проблема распространения наркотиков в детско-молодежной среде на юге Тюменской области стоит особенно остро, так как принимает масштабы, угрожающие физическому и духовному здоровью целого поколения.

Родители понимают, как много опасностей сейчас окружает подрастающее поколение. Употребление наркотиков и алкоголя детьми с трудом можно назвать проблемой, это – несчастье для семьи и горе для родителей. Очевидно, что мощным фактором первичной профилактики наркомании является семья. Но многие родители

легкомысленно утверждают, что эта проблема не грозит их семье и склонны полагать, что их ребенок не употребляет психоактивные вещества. Но думаем, что нам с Вами, как ответственным родителям, интересно поразмышлять над следующими фактами:

- только 36% опрошенных родителей полагают, что их дети уже пробовали алкоголь, а подтвердили это 66% учащихся;
- только 14% опрошенных родителей думают, что их дети курили, но признались в этом 41% учащихся;
- только 5% родителей считают, что их дети употребляли запрещенные наркотические вещества, но этим «баловались» 17% учащихся.

Отвечая на вопрос о том, в каком возрасте вероятность приобщения к наркотикам наиболее высока, более 80% родителей указали на возраст, не совпадающий с возрастом их собственных детей. Многие гонят от себя беспокойные мысли и упускают время. То, что традиционная эпидемия гриппа неизменно вызывает массовый интерес к средствам его профилактики и лечения, а эпидемия подростковой наркомании не вызывает у родителей даже десятой доли должного внимания – печальный и закономерный факт. В подавляющем числе случаев родители узнают о том, что их ребенок употребляет наркотические вещества спустя шесть месяцев после первого контакта с нелегальным наркотиком. Как правило, это открытие для них как гром среди ясного неба. Но в жизни не бывает так, чтобы абсолютно все было в порядке, а в один прекрасный момент ребенок полностью изменился: хорошо учился и бросил, был честным и начал врать, переводил бабушек через улицу и стал их грабить.

Наркомания – это всегда закономерный итог длительного существования патологического процесса, в ходе которого происходит постепенное накопление болезненных изменений. Конечно, случайный контакт с наркотиком возможен, но само превращение ребенка в наркомана – это не случайность. Чем раньше родители станут относиться ответственнее к своим детям и к самим себе, тем больше у них шансов жить спокойно и счастливо.

Родители не имеют права не знать того, что знают их дети. Они должны быть способны вовремя прийти на помощь ребенку, предупредив его об опасности. А опасностей не становится меньше, приток наркотиков в страну увеличивается. Специалисты выделяют факторы риска приобщения к наркотикам и факторы защиты от наркогенной среды. И каждый родитель ответственен за то, чтобы его ребенок в максимальной степени был защищен от возможности приобщиться к наркотикам. Защитные факторы помогают сформировать у ребенка психологический иммунитет, способствующий наркоустойчивости. В анкете для родителей перечислены 15 защитных факторов. Ометьте галочкой те утверждения, которые вы считаете справедливыми. Чем больше факторов вы отметите, тем надежнее ваш ребенок защищен.

Анкета для родителей

1. Дома мой ребенок окружен теплом и заботой.
2. Когда мой ребенок хочет серьезно со мной поговорить, я к этому готов(а).
3. Мой ребенок имеет возможность разговаривать с другими взрослыми на серьезные темы.
4. Я интересуюсь тем, как мой ребенок учится, посещаю школьные мероприятия.
5. В классе, где учится мой ребенок, доброжелательная атмосфера.
6. Я отчетливо выражаю свои требования к поведению моего ребенка.
7. Когда мой ребенок уходит из дома, я знаю, куда он пошел, с кем и когда вернется домой.
8. Я знаю друзей моего ребенка, они хорошо учатся, не употребляют алкоголь и наркотики.
9. У моего ребенка есть увлечения, хобби.
10. Мой ребенок имеет серьезные обязанности по дому.
11. Мой ребенок умеет аргументировать свою точку зрения.

12. Мой ребенок умеет ответственно принимать решения.
13. Мой ребенок с оптимизмом говорит о своем будущем.
14. Мой ребенок бережно относится к чувствам других людей.
15. Мой ребенок осознает ту опасность, которую наркомания несет человеку.

Как распознать наркоманию? По каким признакам определить, употребляет ли ребенок наркотические вещества?

Пожалуй, это один из самых важных вопросов для родителей.

Конечно, лучше всего сделать лабораторные анализы крови, мочи, слюны — на содержание наркотиков. Это — самый надежный способ. Но не всегда есть возможность обратиться в соответствующую лабораторию. Раньше это было сложно и долго. К счастью, наука не стоит на месте, и сегодня при желании прямо дома, без чьей-либо помощи, Вы можете выполнить очень чувствительный и высоко достоверный тест на наркотики любой группы. В аптеках появились в продаже так называемые «экспресс - тесты» на наркотики (внешне они похожи на тесты для диагностики беременности). Система для тестирования представляет собой бумажную полоску, на которую наклеено абсорбирующее устройство (нечто вроде промокашки). В определенных местах она пропитана несколькими химическими и белковыми составами. Раствор наркотика (находящийся, например, в моче наркомана) поднимается вверх по «промокашке» и вступает с упомянутыми составами в серию последовательных реакций. В результате появляется окрашивание.

В моче, например, экспресс - тест улавливает следы наркотиков - опиатов на протяжении пяти суток после однократного приема. Каждая такая полоска обычно рассчитана на определение только одного типа наркотиков, но существуют и мульти - тесты для одновременного выявления нескольких видов наркотиков.

Сам тест выполняется так: Вы просите «подозреваемого» помочиться в баночку, после чего на 20 секунд опускаете в мочу полоску до обозначенного горизонтальной чертой уровня в нижней ее части. После извлекаете полоску из мочи и кладете на ровную поверхность. Через 5 минут можно визуально оценить результат реакции. Выявление в тестовой зоне полосок двух параллельных линий розового цвета свидетельствует об отрицательном результате анализа, т.е. указывает на то, что в анализируемом образце мочи определяемого наркотика нет. Выявление в тестовой зоне полосок одной линии розового цвета свидетельствует о положительном результате анализа.