

Памятка для родителей

«Показатели суицидального риска детей и подростков»

Суицид – пугающая тема, ее не принято и не очень приятно обсуждать. Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критики, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.

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.

Показатели суицидального риска детей и подростков

Если подросток серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом не трудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: вербальные, поведенческие и ситуационные.

Вербальные признаки:

1. Подросток часто говорит о своем душевном состоянии «Я хочу уснуть и никогда не проснуться». «Никому я не нужен»; «Скоро, очень скоро, эта боль будет уже позади».
2. Говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу дальше так жить»
3. Косвенно намекает о своем намерении «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»
4. Много шутит на тему самоубийства.
5. Проявляет чрезмерную заинтересованность вопросами смерти.

Высказывания могут быть скрытыми и замаскированными, или же совершенно искренними.

Поведенческие признаки:

- 1.Раздаёт другим личные вещи, приводит в порядок дела.
- 2.Демонстрирует радикальные перемены в поведении: ест слишком мало или слишком много; пропускает занятия, не выполняет домашнее задание, избегает общения; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении; замыкается от семьи и друзей; чрезмерно деятелен или безразличен к окружающему миру; ощущает попеременно внезапную эйфорию или приступы отчаяния.
- 3.Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.
- 4.Злоупотребление психоактивными веществами.
- 5.Сбор информации о способах суицида (например, в Интернете).

Ситуационные признаки:

- 1.Социальная изоляция.
- 2.Живёт в нестабильном окружении.
- 3.Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального)
- 4.Предпринимал раньше попытки суицида.
- 5.Самоубийство совершал друг или родственник.
- 6.Перенес тяжёлую потерю (смерть близких, развод родителей).
- 7.Слишком критично настроен по отношению к себе.

Другие способы выражения суицидальных наклонностей могут иметь символический характер: рисование черных крестов с толстыми перекладинами, черных стрел, могил, черных цветов, пронзенных сердец, окровавленных ножей. Такие рисунки чаще всего повторяются в прощальных письмах подростков. Наиболее типичный для склонности к самоубийству спектр цветов в рисунках – черный и красный.

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает на то, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста. За помощью можно обратиться к психологу по данному вопросу или позвонить на телефон доверия для детей подростков и их родителей.

Педагог-психолог БМАДОУ «Детский сад № 39»

Захарова Валерия Александровна