

Умереть, чтобы услышали

По данным ВОЗ около 20% суицидов в мире приходятся на подростковый возраст. Число же суицидальных действий и намерений гораздо больше.

Суицид – сознательное, преднамеренное лишение себя жизни под воздействием травмирующих психику человека острых ситуаций, при которых происходит потеря смысла существования.

Психологический смысл подросткового суицида – «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти зачастую нет, представление о ней крайне неотчетливо. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, а также она видится средством наказать обидчиков.

До 75% людей, которые намеревались совершить суицид, раскрывали свои стремления, но не были услышаны окружающими.

Психологи областного центра общественного здоровья напоминают, что знание предвестников суицида поможет понять и предотвратить его!

Признаки

- Присутствие двойственности чувств – безнадёжность одновременно с надеждой на спасение.
- Размышления о смерти.
- Некоторые странности в высказываниях, шутки о смерти и смысле существования.
- Нарушение аппетита.
- Повышенная сонливость или бессонница.
- Пренебрежительное отношение к себе.
- Постоянное чувство вины, бесполезности и одиночества.
- Отсутствие планов на будущее.
- Изоляция, уход от общения.

Основные причины самоубийства подростков

- Изоляция (чувство, что подростка никто не понимает, никто им не интересуется).
- Беспомощность (ощущение, что невозможно контролировать жизнь, все зависит не от него).
- Безнадёжность (будущее не предвещает ничего хорошего).
- Чувство собственной незначимости (уязвлённое чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Помощь родителей по предотвращению суицида заключается в следующем:

- необходимо провести беседу с подростком, желательно без посторонних людей;
- главная задача – убедить, что проблемы поняты, искренне разделены его заботы и трудности;
- выслушать подростка терпеливо, без сомнения и критики;
- убедить, что эмоциональное состояние является временным и скоро нормализуется;
- обратиться к специалистам;
- сопровождать подростка до встречи со специалистом.

Предотвращение суицидального поведения

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы ребёнка.
- Не стесняйтесь показывать, что подросток дорог и любим в семье.
- Помогайте своим подрастающим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий. Воспитывайте в детях ответственность за себя и своих близких.
- Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи. Не забывайте о похвале – это повышает самооценку и уверенность в себе.
- Следите за досуговой занятостью детей. Когда ребёнок занят, он легче переживает критические моменты своей жизни.
- Обращайте внимание на то, в каких социальных сетях находится, в каких группах состоит, какие компьютерные игры предпочитает ваш ребёнок.
- Внимание! В социальных сетях существуют группы, подталкивающие на суицидальные действия. Стоит насторожиться, если подросток общается в закрытой группе строго по ночам, стал замкнут и агрессивен.
- Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- Самое главное – надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Если присутствует чувство, что с подростком что-то не в порядке, не стоит откладывать на потом. Пока не произошло самое страшное, немедленно обращайтесь к психологу за помощью!

