

Суицидальные наклонности у детей и подростков

Суицидальное поведение нередко встречается среди детского и подросткового населения. Дело в том, что в таком возрасте еще идет формирование личности, а оно редко у кого проходит без проблем.

Причинами могут быть: низкая самооценка, расставание с близким человеком, смена образовательного учреждения, сложные отношения с родителями, развод родителей, насилие в семье, любовные неудачи, ревность. Очень остро такая проблема может стоять в неблагополучных и неполных семьях.

Есть тревожные фразы, которые не стоит игнорировать: «**я не в состоянии этого вынести**», «**я никому не нужен**», «**я ненавижу эту жизнь**».

Признаки суицидального поведения в какой-то степени схожи с аналогичными у взрослых:

- Наличие выраженной озабоченности явлением смерти. Могут быть увлечения книгами, кинофильмами с соответствующей тематикой.
- Могут искать средства, которые можно применить для суицида (колющие и режущие предметы, огнестрельное оружие, лекарственные препараты).
- От них часто можно услышать эмоционально сказанные фразы про самоубийство, которое избавит от всех жизненных тягот.
- Ярко выраженный пессимизм, нет надежды на светлое будущее.
- Наличие комплекса неполноценности. Он считает себя виноватым во всем, что с ним происходит, ненавидит себя.
- Изменяется социальная активность. Он становится замкнутым, скрытным, апатичным, предпочитает избегать шумных компаний.
- У него может наблюдаться необъяснимая агрессия, которая быстро проходит и сменяется умиротворенным состоянием.
- Часто начинают употребление наркотиков или спиртных напитков.

Обратите внимание! Самый тревожный звоночек – это несвойственные посещения друзей и родственников. При этом подросток выстраивает беседу таким образом, чтобы они ощутили, что видят его в последний раз. Родители обязательно должны бросить все свои дела и заняться своим ребенком, ведь ответственность за его состояние лежит на них. Нужно всеми силами помочь ему в преодолении трудностей, разделить с ним его эмоциональные переживания.

Помощь при суицидальных наклонностях

Первым делом нужно наладить с ребенком эмоциональный контакт. Это должно быть так называемое сопереживающее партнерство. Выслушайте его, посочувствуйте. Он должен начать вам доверять. Есть определённые правила взаимодействия с человеком, который стоит на пороге суицида:

- Старайтесь, чтобы человек не оставался один. В то же время не докучайте ему своими назойливыми советами. Важно постоянно находиться с ним рядом, убрать любые опасные предметы, спрятать опасные медикаменты.
- Мягко и ненавязчиво натолкнуть его на мысли о том, что хорошо было бы посетить врача-психотерапевта.
- Общайтесь с ним как внимательный собеседник. Не нужно его оценивать и критиковать, лучше занять спокойную, терпеливую позицию. Внимательно его выслушайте, не спорьте, аккуратно разузнайте о его мыслях и планах. Нужно постараться, чтобы он переключил свои мысли на что-то позитивное. Также обязательно нужно сказать ему, как он нужен и важен своему окружению. Если ситуация запущенная и ничего из вышеперечисленного не возымело эффекта, нужно отправлять его на госпитализацию. Там он будет находиться под неусыпным наблюдением психотерапевтов, психологов и других врачей.

В Оренбургской области действует круглосуточный **бесплатный Детский телефон доверия** с единым общероссийским номером **8–800–2000–122**. При звонке на этот номер в любом населенном пункте региона со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь. Цель Детского телефона доверия — способствовать профилактике семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защите прав детей и укреплению семьи. Основные принципы работы детского телефона доверия — конфиденциальность и бесплатность. Психологическая помощь предоставляется анонимно, тайна обращения гарантируется.