

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как определить суицидальный риск у ребенка»



Главным признаком суицидального риска является то, что у ребенка (подростка) без каких-либо причин изменяется поведение (как говорят мамы, «словно подменили», «стал совсем другой»). Основные изменения поведения следующие:

- **Самоизоляция, снижение повседневной активности.** Если раньше ребенок мог с родителями что-то обсуждать, пошутить, то сейчас он становится все более замкнутым, отвечает односложно, часто уединяется. Падает успеваемость в школе, появляются прогулы без видимых причин.
- **Изменение привычек с тенденцией к пренебрежительному отношению к своей внешности и несоблюдению правил личной гигиены.** Перестает умываться, чистить зубы, теряет интерес к своей одежде, к тому, как он выглядит.
- **Появление несвойственных ранее реакций в виде уходов из дома и бесцельного бродяжничества.**
- **Доминирующими темами для чтения, бесед и творчества становятся темы смерти и самоубийств.** Это можно заметить по книгам, которые он читает, появившемуся предпочтению в прослушивании печальной и траурной музыки. Начинает посещать сайты, группы в социальных сетях, где

говорится о смерти и самоубийстве. Это можно обнаружить, если заглянуть на странички в Интернете или социальных сетях, которые он просматривает.

– **Употребление психоактивных веществ.** Подросток, который в жизни не употреблял спиртного или наркотиков, начинает приходить домой в состоянии опьянения.

Помимо этого существуют и так называемые лингвистические индикаторы суицидального риска.

К ним относятся:

- прямые высказывания, а также оговорки или незавершенные мысли, отражающие суицидальные тенденции;
- ослабление или выпадение из лексикона слов, характеризующих радостные переживания или представления;
- специфические изменения речи: явная замедленность ее темпа, заполнение речевых пауз глубокими вздохами, монотонность интонаций.

Появление таких особенностей должно **насторожить родителей.** Первое, что следует делать в таком случае – **найти возможность откровенно поговорить с ребенком: что его беспокоит, в чем причина, как ему помочь.** Такой разговор будет иметь эффект, если существует хотя бы малая степень доверительности в отношениях с родителями. А она создается, как я уже говорил, в раннем детском возрасте. Если у подростка эта доверительность исчезла, и отношения носят формальный характер, то ребёнок вряд ли раскроет свои переживания. В таком случае нужно обращаться к специалисту, квалифицированному психологу, занимающемуся именно детьми и подростками.

Не стоит сразу искать психолога (психотерапевта) по объявлениям: у нас масса неквалифицированных людей и даже шарлатанов, подвизающихся под этой маркой. Не следует бояться обращения к детско-подростковому психиатру в обычный психоневрологический диспансер, куда не нужно никаких направлений. Для начала туда можно прийти маме или папе без ребенка, поговорить, посоветоваться, и совместно решить, как поступать дальше. Наконец, существуют анонимные Телефоны доверия, куда может позвонить любой родитель, да и сам подросток. Поэтому важно, чтобы дети и подростки знали этот номер, и в каких случаях по нему звонить.

Важно!

Ни в коем случае нельзя считать, что если ребенок говорит о собственном самоубийстве, то это шантаж, с помощью которого он хочет чего-то добиться. К сожалению, такая точка зрения очень часто встречается у

родителей. С подростками нужно вести себя гибко, а не «ломать через колено».

Приведем один трагический случай, произошедший несколько лет назад. У мамы – очень целеустремленной, правильной, но жесткой и авторитарной, были натянутые отношения с дочерью – подростком лет 15-ти. Очередной конфликт возник, когда девочке надо было куда-то идти, а мама не пускала. Слово за слово, эмоции накалились. Девочка сказала, что если мама ее не пустит, она выбросится из окна (а жили они высоко). Мама, считая, что это шантаж, и она не позволит собой манипулировать, подошла к окну, распахнула его и сказала: «Ну что же, прыгай». Она была уверена, что сразу «собьет всю дурь». Девочка подошла к окну и... выпрыгнула. Фактически мама сама спровоцировала совершение самоубийства до которого, может быть, девочка и не дошла бы...

! При любом подозрении о риске суицида, к любым словам ребенка или подростка, касающимся этого, нужно относиться максимально внимательно. Лучше ошибиться, пытаясь сохранить жизнь, нежели наоборот.