

Суицид Памятка для родителей

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте. Специалисты разделяют такие попытки на: истинные, демонстративные и шантажные. Целью демонстративных, шантажных попыток является стремление добиться определенной цели, либо стремление обратить на себя внимание. Также это может быть ярким выражением протеста против трудной, тяжелой для человека ситуации. У детей и подростков понятие о смерти еще незрелое, а способов конструктивного разрешения трудных жизненных ситуаций еще не достаточно в силу небогатого жизненного опыта. Им кажется, ситуация тупиковая и только лишив себя жизни, можно облегчить свое страдание или разрешить какие-то вопросы в свою пользу. И суицид – это крик о помощи! Есть еще один не маловажный фактор - это влияние окружающих сверстников. Подросток совершает суицидальную попытку «за кампанию», т.е. решение не обдуманно, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть «как все». Наиболее опасными являются истинные суицидальные попытки. Здесь речь идет о тяжелых душевных переживаниях, сильном стрессе, выраженной депрессии. Истинными причинами могут трудности в сфере человеческих отношений, отчужденность от социальной среды – подростка не принимают сверстники. Возникает ощущение одиночества, отчуждение. Страдание является очень сильным, так как не удовлетворяются возрастные потребности в понимании, принятии. насилие – как физическое, так и моральное. Тогда возникает ощущение безысходности, сильный стресс – в частности, смерть или расставание с близким человеком.

Подвержены риску суицида дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

- Эмоционально чувствительные, ранимые.
- Настойчивые в трудных ситуациях и одновременно, неспособные к компромиссам.
- Негибкие в общении. Способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны
- Склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам.
- Склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию
- Замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.