

Как родители могут помочь в предотвращении суицида?

Помощь родителя выражается в том, что часто общаясь со своими повзрослевшими детьми, мы можем увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, немотивированную агрессивность и т.п. Юношам и девушкам мы можем предложить разъяснительную беседу, в которой пояснить, что видим его состояние, понимаем его, предлагаем вместе поискать пути решения проблем. Можно посоветовать обратиться к психологу.

Отметим, что даже это приносит свои плоды. Во-первых – это уже акт внимания и участия, столь важный в состоянии психического затруднения. Молодой человек замечает, что им интересуются, он не безразличен близким и ему хотят помочь. Во-вторых, юноши и девушки не имеют опыта глубокого самоанализа и плохо представляют, что с ними происходит, что с этим делать и куда обратиться. При этом сам разговор может содержать элементы просвещения: что такое его страдание, как оно протекает, с кем случается, какие опрометчивые действия совершают люди в этих обстоятельствах, кто помогает при таких состояниях, в чём выражается психологическая помощь.

Для предупреждения подростковых суицидов можно сделать многое. Исследование учёных показало, что половина детей делятся своими депрессивными переживаниями с родителями. При этом 80% попыток самоубийств происходят дома, а родители часто находятся буквально в соседней комнате. Таким образом, ребенок пытается обратить внимание взрослых на свои проблемы. В большинстве случаев подростковых и юношеских суицидов **дефицит общения** между родителями и детьми является важным фактором в их желании покончить с собой.

Становится очевидным, что улучшение взаимоотношений в семье может снизить частоту самоубийств у молодежи. В противном случае, если родители вместо искреннего отклика на заботы и волнения своих детей будут использовать свой формальный авторитет, такие эксцессы будут учащаться.

Как определить, входит ли Ваш ребенок в группу риска?

Мы подготовили для Вас таблицу «Индикаторы суицидального риска». Проанализируйте эту таблицу. Поставьте галочки в той строчке, описание которой подходит для Вашего ребенка. Если больше половины строчек оказались отмечены, то необходимо обратить внимание на самочувствие Вашего ребенка.

Что делать, если у молодого человека отмечается риск суицидального поведения? (родители предлагают пути решения, идет совместное обсуждение предложений)

Психологи предлагают несколько правил обхождения с юношами и девушками, проявившими суицидальные наклонности:

1. Открытое обсуждение проблемы. Оно снимает тревожность: беседа не может спровоцировать самоубийство, тогда как избегание темы увеличивает риск.
2. Взрослому надо быть внимательным к косвенным признакам состояния ребёнка. Молодой человек должен услышать, что происходящее с ним близкий ему человек воспринимает всерьёз.
3. Необходимо дать ребёнку возможность высказаться, задать ему вопросы, выслушать ответы. По возможности снижать пафос и переживание трагической красоты смерти. Юноши и девушки часто романтически воспринимают её внешнюю сторону: красивые похороны, все рыдают... Нужно развеять эту наивность.
4. Ни в коем случае нельзя провоцировать молодого человека, предполагая его неискренность и слабование.
5. Подчёркивать временный характер проблем, интересоваться, чем Вы можете ему помочь.