

Профилактика самоубийств

Как не следует говорить с подростком о проблеме суицида:

Не начинайте давать определения «Суицид», «паросуицид» и т.д.

Не рассказывайте о подробностях известных Вам случаев суицидов.

Не приводите примеров, каким способом и в каких местах совершаются суициды.

Не угрожайте подростку: «даже не думай о суициде, а тоя тебя придушу»

Не проявляйте навязчивый интерес – не спрашивайте каждый день подростка о наличии у него суицидальных мыслей и не просите ежедневно предъявлять руки к осмотру.

В том случае, если подросток присутствует при разговоре о самоубийстве, избегайте искать виновного в суициде («довел муж», парень, девушка»), признавать самоубийство разумным поступком («а куда ему деваться»), или говорить о самоубийстве как о «сильном поступке» («не стал себя мучить», «решил проблему»).

Почему подростки совершают суициды?

Самоубийство среди подростков – проблема. Важно понимать что это не проблема подростков. Это проблема взрослых. Причина того, сто подростки совершают суициды – равнодушие и бессердечность, находящихся рядом взрослых. У подростков отсутствует полностью осазнаваемый страх смерти, поэтому для них самоубийство это не тот поступок, после которого их существование в этом мире окончится.

Подростки импульсивны, поэтому стоит бережно относиться к их чувствам и избегать оскорбительных, унижающих и отвергающих фраз: «ничтожество», «лучше бы ятебя не рожала», «такая же тряпка как отец», «убирайся из моего дома», «стыдоба», «неудачник». «неблагодарный».

Подростки воспринимают суицид как возможность отомстить, заявить о себе, избежать страдания, возможность попасть в иной, более счастливый мир.

Как сделать, чтобы подросток никогда даже не думал о самоубийстве?

Ответ: никак.

Самая большая ошибка – отрицать саму возможность того, что это может коснуться Вас. Признайте саму возможность того, что в этом мире может произойти все что угодно и необходимо быть готовым ко всему.

Как показывает практика, если с подростком выстроены доверительные отношения, то в момент кризиса он придет за помощью к тому, кому доверяет. В идеале – это должен быть родитель. В крайнем случае, друг или преподаватель. Однако, в силу того, что зачастую общение в семье сводится к стандартной триаде вопросов: «Поел?», «Уроки сделал?», «Деньги есть?» ни о каком доверии между членами семьи речи не идет.

Разговаривайте с детьми, проводите больше времени вместе, обсуждайте проблемы, вместе их преодолевайте. Благодарите друг друга, говорите о том, что вы любите друг друга, прежде чем оскорбить, унижить, наказать – трижды подумайте.

Как следует говорить с подростком о проблеме суицида:

Начните разговор о том, что интересно подростку (если не знаете, что актуально для него в этот момент, начните с чего-то нейтрального: смешной истории, рассказа о фильме, сериале)

Доверительным тоном расскажите подростку историю о том, как Вы преодолели один из своих подростковых кризисов (конфликт с родителями, учителями, сверстниками, неудачную влюбленность, материальные проблемы).

Приведите краткий пример о том, как Ваш друг или знакомый в аналогичной ситуации из п.2, говорил Вам как ему было плохо, он не хотел жить, но Вы помогли ему, «открыли глаза» на то, что жизнь прекрасна и впереди бесконечное число возможностей.

Убедите подростка в том, что он может обращаться к Вам со своим проблемами и это останется между Вами.

**«Телефон Доверия» - служба экстренной анонимной
психологической помощи по телефону**

31-51 61

Республиканская «Детская телефонная линия»

8 – 801 – 100 -1611

Если вы находитесь в трудной жизненной ситуации, не видите выхода из нее, считаете, что жизнь окончена, не знаете, куда обратиться за помощью – звоните.

**Режим работы: круглосуточно, без выходных,
перерывов.**

Также вы можете обратиться за помощью:

Центр, дружественный подросткам, «Подросток»

Государственное учреждение здравоохранения «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника»

г.Гомель, ул.Мазурова, д.10В, каб. 208.

Пн. – Пт. С 8.00 до 16.30

Тел. +375 232 31 08 86, +375 232 31 08 87, +375 44 767 78 27

Центр здоровья молодежи «Юность»

Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская поликлиника»

г.Гомель, ул.Быховская, 10 8 тел 8 0232 40 18 98