 ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
В настоящее время особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения детей и подростков.
Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).
Суицидальная активность - любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.
Суицидальное поведение - это проявление суицидной активности. Включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.
 Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:
- Капризность, привередливость;
- Депрессия;
- Агрессивность;
- Нарушение аппетита;
- Психологическая травма;
- Перемены в поведении и другие.
Вас должны насторожить высказывания ребенка:
- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство - это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).
Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.
- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Для этого расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.
- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.
Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают эмоциональную потребность в общении со сверстниками-друзьями, у которых были бы схожие взгляды и интересы. Иногда подростки часто обращаются к Интернету в поисках «родственной души».
Однако Интернет таит в себе множество опасностей. Дети могут столкнуться с сайтами, пропагандирующими насилие, порнографию, межнациональную и религиозною рознь, употребление наркотиков и алкоголя.
Родителям необходимо знать, какую информацию ребенок ищет в Сети, на какие сайты заходит со своего телефона или планшета. В целях обеспечения безопасности ребенка в Интернете, родителям (законным представителям) стоит отслеживать, как ребенок использует сеть: устанавливать фильтры веб-содержимого, управлять контактами электронной почты или ограничить общение ребенка через Интернет.
Особенно важно выделить такую опасность в Сети, как «смертельные игры», например «Синий кит», «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20″, f57, f58, «Тихий дом», «Рина «, «Н я пока», «Море китов», «50 дней до моего…». В социальных сетях, в частности в «ВКонтакте» распространяются группы (сообщества), призывающие несовершеннолетних к совершению самоубийств, а также культивирующие идеи суицида. В таких «группах смерти» детям даются задания, которые включают в себя самоповреждение (порезы, причинение вреда здоровью), отсутствие ночного сна, просмотр видео и прослушивание музыки, отправленной детям из таких сообществ. Последним заданием «смертельной игры» - будет задание совершить самоубийство.
 Родителям так же необходимо обратить внимание на следующее:
- Открыт ли доступ к странице ребенка. Если в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы «разбуди меня в 4.20″, «я в игре», родителям необходимо срочно вмешаться.
- Важно знать, спит ли ребенок ночью, особенно около 4-5 утра.
- Обратить внимание на одежду, особенно если ребенок не носит «открытую одежду», закрывает руки и ноги, возможно он прячет порезы.
- Обратить внимание на вещи в комнате (наличие лезвия или «тайников», которых раньше не было).
- Обратить внимание на беспричинные изменения поведения ребенка.
Куда могут обратиться родители (законные представители)
- с сообщениями о преступлениях (угрозы, травля в Сети Интернет, размещение порнографических материалов, в случае сексуальных домогательств в Сети и т.п.) необходимо обратиться в Отделение МВД России по Кваркенскому району по телефону 2-11-77.
- для получения психологической помощи:
2-13-07 - консультативный пункт МАОУ «Кваркенская СОШ»;
2-13-44- психолог ГАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения» Кваркенского района;
2-14-71- психолог районного отдела образования;
2-15-61- кабинет врача-психиатра ГАУЗ «Кваркенская районная больница»;
2-24-00- отдел по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации МО Кваркенский район.