

## Как распознать признаки суицидального поведения у ребенка



Одна из первых фраз при обращении детей и подростков в службу Детского телефона доверия – **«Я больше не хочу так жить или не хочу жить больше»**.

Часто за этими словами нет осознанного и принятого решения уйти из жизни, а пока это просто первые эмоциональные порывы от бессилия, непонимания как справиться с трудной ситуацией в школе, в семье или группе сверстников. За каждой такой фразой стоит сильная эмоциональная боль, неопытность и незнание, что делать и как пережить то, что случилось. И многим детям, трудно и страшно прийти к родителям с разговором об этом. Порой им кажется, что родители их не поймут, не придадут значение проблеме, сочтут это излишней драматизацией и привлечением внимания, попыткой уйти от трудностей в жизни и необходимостью выкладываться в учебе, а иногда им кажется, что родители будут еще сильнее переживать и контролировать их, поэтому скрывают и держат все в себе, из страха, что будет еще хуже, если они скажут. Часто они даже не знают, как вообще начать разговор об этом и чего ждать в ответ от взрослых,

могут попытаться свести счеты с жизнью просто в подавленном состоянии и отчаянии.

**Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.**

**Как вовремя заметить эти знаки, понять, что ваш ребенок в опасном эмоциональном состоянии и есть риск попытки суицида? Как успеть поддержать и помочь ему до того, как он может сделать этот страшный шаг?**

**Если вы заметили следующие изменения в настроении и поведении вашего ребенка, то ему нужна особая психологическая поддержка и помощь, чтобы избежать рисков для его жизни и здоровья. Вот, на что следует обратить внимание и что может быть поводом для обращения к психологам телефона доверия для детей и родителей 8-800-2000-122.**

**Маркеры эмоционального состояния и поведения с потенциальным риском суицида:**

- Вы стали замечать, что ребенок выглядит заплаканным, слышали плач по ночам или видели слезы у ребенка, пришедшего из школы.
- Он стал замкнутым и отдалился от вас и от прежней компании друзей, перестал следить за своим внешним видом, выглядит отрешенным и равнодушным ко всему, в основном проводит время в одиночестве.
- Если резко снизился уровень его активности и энергии, он говорит вам: «я устал от всего», он будто показывает вам — «устал от жизни». Потерял интерес к учебе и равнодушен даже к ранее любимым предметам и занятиям, что подтверждают не только оценки, но и переживания учителей. Он будто стал тенью и просто функционирует, а не живет прежней жизнью, как раньше.
- Не дает внятного ответа на вопрос «Что с тобой происходит?» и отстраняется еще больше, отделяясь формальными фразами или словами «Тебе все равно не понять».
- Перестал высыпаться, выглядит встревоженным и нервным, срывается на вас.
- На теле появились царапины, шрамы, надрезы, ожоги.
- Его страничка в социальных сетях стала ограниченной и закрытой или он удалил многих друзей. Там появились посты депрессивного или агрессивного содержания. В истории поиска вы нашли запросы на тему суицида и смерти.
- Ребенок стал раздавать вещи, прощаться с кем-либо.
- Подросток стал шутить на тему смерти и собственного ухода из жизни.
- Стал рисовать в тетрадях или отдельных листах мрачные или агрессивные рисунки, символику смерти, репосты с фразами о смерти или бессмысленности жизни.
- Стал мало времени проводить в семье, и вы чувствуете, что он что-то скрывает и не искренен с вами.
- В его речи появились фразы с ярким окрасом обиды про бессмысленность бытия и выражения, что самоубийство — это лучший способ уйти от проблем, наказывать всех, доказать, что «я не важен близким, меня не ценят», «чтобы

никому не мешать» и «никто даже и не заметит, ведь я все равно никому не нужен».

- Могут проскакивать выражения агрессивно-обидчивого состояния — «что вы сделали бы, если бы я умер?», «вот умру, посмотрим как вы будете без меня», «как меня все достало, лучше сдохнуть, чем так жить», «с меня хватит».
- Если вы хвалите и отмечаете позитивные действия и успехи ребенка, он не только не придает этому значение, но и может даже обесценивать их.
- Может проявляться и выраженное чувство несостоятельности, стыда, неуверенности в себе. Негативные оценки себя, своей личности, будущего. Представления о себе, как о ничтожном, не имеющим права жить. О мире, как о месте потерь и разочарований. Неспособность видеть иные, кроме суицида, варианты решения проблем. Также этот синдром может маскироваться под нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью. Могут присутствовать резкие негативные высказывания о себе, своем теле, своих качествах: «Все равно я толстая, некрасивая, и никому не нужна», «Меня никто не любит», «вы так говорите, потому что вы мои родители, а на самом деле я никому не нужен и ничего не умею», «скоро все закончится».
- Резко ухудшилось его физического состояние, появились головные боли, боли в животе, расстройства системы ЖКТ, перепады давления, снижения тонуса, психосоматические расстройства.

#### **Что важно сделать родителям, если вы заметили какие-либо из этих признаков:**

- Прежде всего, понаблюдайте за вашим ребенком и оцените степень опасности ситуации. На основе вышеописанных маркеров обсудите с другими членами семьи, какие изменения все заметили, поговорите с учителями, репетиторами, его друзьями, проанализируйте его странички в соцсетях, рисунки в тетрадях.
- Для начала дайте ему понять, что вы рядом. Это можно сделать простой фразой «я заметил (а), что в последнее время твое настроение изменилось и ты немного отдалилась\отдалился. Не знаю, что у тебя произошло или происходит сейчас в жизни, я готова выслушать и поговорить о том, что тебя беспокоит, когда ты будешь готов. Обещаю не нападать с вопросами, а просто помочь разобраться в ситуации. Возможно, я смогу помочь, ведь и у меня тоже были очень трудные ситуации в жизни».
- Найдите спокойный момент, чтобы поговорить откровенно и начните разговор с не сложных вопросов для ребенка, которые часто им кажется своего рода допросом и попыткой контроля, а с более нейтральных вопросов: «Ты кажешься расстроенным чем-то. Что тебя расстроило сегодня?», «Мне вот на работе сегодня немного испортили настроение, и ты тоже вроде не в духе, как у тебя прошел день?», «Как ты сегодня? Сложно, наверное, было в школе, у тебя уставший вид. Что было сложного у тебя сегодня?»
- Поддержите ребенка и скажите ему, что вы рядом и готовы выслушать его без обвинений и наказаний, если у него сложная ситуация и он попал в беду.
- Вместо формальных фраз «ой, сколько еще всего у тебя будет, это не стоит твоих переживаний, выкинь это из головы» поделитесь, как это было в вашей

жизни и благодаря чему и кому вы смогли пережить различные трудности и испытания, снова довериться людям, любить и быть любимыми.

- Честно признайте и не отрицайте тот факт, что некоторое время вашему ребенку будет эмоционально трудно, и это абсолютно нормально.
- Ваш жизненный опыт и наглядный пример важнее и полезнее тысячи советов чужих людей. Просто помогите ребенку принять то, что с ним происходит и разберите ситуацию по формуле «Чего именно ты боишься и чем тебе эта ситуация так неприятна? Что ты чувствуешь? Что можно сделать, чтобы с ней справиться или решить ее наилучшим образом? Как найти силы, чтобы справиться с ней? (возможный пошаговый план)».

Возможно, вашему ребенку потребуется вполне конкретный совет о том, как действовать дальше в сложившейся ситуации и как избежать ее ухудшения.

- Больше поддерживайте вашего ребенка в этот период, узнавайте как у него дела не только в вопросах учебы, но в отношениях с ровесниками и учителями, насколько он выдерживает школьный стресс и нагрузки.
- Берегите ваши отношения от конфликтов и давления, сохраняйте баланс честности требований и привилегий, похвалы за достижения и критики за проступки и не сделанные обещания. Подростки особо чувствительны к теме справедливости и, прежде всего, они не выносят двойных стандартов, когда для того, чтобы «убраться дома и посидеть с братом или сестрой они уже взрослые», а для «прогулок вечером с друзьями и выбора одежды еще совсем малы». Они всегда отличат ваш искренний интерес и заботу о них от контроля и попытки переложить взрослые заботы на них.

**Если у вас появились даже незначительные сомнения и страхи, что вы не справитесь с этой ситуацией самостоятельно, вы всерьез беспокоитесь за вашего ребенка или вам нужно все обстоятельно обсудить с психологом и выработать возможный план действий для решения ситуации, то смело звоните в службу Детского телефона доверия.**

**Многие родители, даже у кого самый близкий и доверительный контакт со своим ребенком, после беседы с ним дают номер 8 800 2000 122, чтобы ребенок получил профессиональную помощь психолога и выразил свои чувства.**

**Разделите с нами все сложности и переживания вашей семьи! Мы будем рады помочь!**

**Детский телефон доверия – верный помощник родителям в воспитании детей.**