

Суицид...

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если стресс длится несколько месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

☝️Будьте бдительны! Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означает лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше, фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

📍утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

📍пренебрежение собственным видом, неряшливость;

появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

📍внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

📍проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

📍безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

📍стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

📍самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;

📍иронические высказывания либо философские размышления на шутки и тему смерти.

Что делать? Как помочь?

☝️Если Вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует выяснить «какая причина» и «какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь – психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

