

Суицидальная попытка – это реакция на проблему, которую ребенок субъективно видит непреодолимой. Даже если эта проблема кажется Вам надуманной, а действия ребенка – шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией, ребенок не находит или считает их неэффективными.

Если ребенок совершает суицидальную попытку – это не значит, что он «плохой», это значит, что ему сейчас плохо, и ему требуется помощь, так как сам он не справляется.

ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной психоневрологический диспансер» в интернете и соц.сетях:

opnd.yanao.ru

vk.com/club217362726

t.me/opnd89

Телефоны ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной психоневрологический диспансер»:

Телефон регистратуры поликлиники
4-73-51

Телефон стационара
4-65-16

Круглосуточный телефон психологической помощи
8-800-3024550
или
6-23-73

ПОМОЩЬ ПОДРОСТКУ ПОСЛЕ СОВЕРШЕННОЙ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ

для родителей



ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной психоневрологический диспансер»
Салехард 2023

Стрессовые события, зачастую стоящие за суицидальной попыткой

- Острые конфликты между родителями и детьми – являются наиболее частыми причинами как суицидальных попыток, так и случаев завершённого суицида;
- Сексуальное, физическое и эмоциональное насилие в семье;
- Разрушение романтических отношений, болезненное переживание безответных чувств, при влюбленности;
- Болезненная разлука или ссора с близким другом;
- Личные неудачи на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (высоких отметок, материального благосостояния и пр.);
- Переезд и смена привычного уклада жизни;
- Запугивание, издевательство, травля со стороны сверстников (как в реальной жизни, так и в социальных сетях);
- Нежелательная беременность, аборт, заболевание передающееся половым путем;
- Недавно выявленное психическое расстройство;
- Распад семьи, развод, смерть одного из родителей.

Сочетание нескольких из вышеперечисленных факторов может повысить риск суицидального поведения, особенно, если это совпадает с личностными особенностями ребенка:

- Импульсивностью и эмоциональной неустойчивостью;
- Отсутствием навыков конструктивного решения проблем;
- Слабым развитием механизмов планирования будущего;
- Затруднением в перестройке ценностных ориентаций.

Если Вы узнали от медработников, что Ваш ребенок предпринял суицидальную попытку

1 – ВАШ РЕБЕНОК ЖИВ! – зафиксируйте это у себя в голове;

2 – Пока ребенок находится под присмотром врачей, у Вас есть возможность осмыслить произошедшее, успокоиться, собраться с мыслями и продумать Ваши дальнейшие шаги. Выделите для этого время;

3 – Врачи сделают все возможное, чтобы восстановить физическое здоровье ребенка, однако чтобы поправиться полностью, ребенку необходима забота, поддержка и понимание его самых близких людей;

4 – Зачастую после выписки, ребенку и его семье рекомендуется обратиться за специализированной помощью для коррекции причин суицидальной попытки. Обращение за помощью к психиатру, психотерапевту или медицинскому психологу – это не слабость или стыд. Это НОРМАЛЬНО. А еще это ВАШ выбор, как ответственного и неравнодушного к своему ребенку родителя;

5 – Если очное обращение к психиатру, психотерапевту или медицинскому психологу по каким-то причинам затруднено – Вы всегда можете получить бесплатную анонимную консультацию по одному из телефонов психологической помощи, представленных в этом буклете.

Если Вы стали свидетелем суицидальной попытки собственного ребенка

- НЕ критикуйте, НЕ осуждайте, НЕ ругайте, НЕ кричите на ребенка;
- Постарайтесь прислушаться к его словам и понять его состояние (ребенок не с пустого места решил на суицидальную попытку, даже если она и несла шантажный характер);
- Воздержитесь от дежурных фраз «Все не так уж и плохо», «Все обязательно наладится», «Это все ерунда» – этим Вы можете обесценить переживания ребенка и показать, что Вы не готовы его слушать и слышать;
- Вместо этих фраз лучше скажите «Я готов тебя внимательно выслушать и постараюсь тебе помочь», «Я не хочу тебя потерять, давай попробуем вместе справиться», «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я готов тебя выслушать и постараюсь помочь»;
- Нет необходимости говорить много. Иногда можно вообще обойтись без слов. Просто будьте рядом и внимательно слушайте ребенка.

Если Ваш ребенок не идет на контакт, попросите его ответить на следующие вопросы:

- Тебе сейчас плохо?
- Нужна ли помощь другого человека?
- Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
- Я могу вызвать врача?
- Ты сможешь поговорить со мной, через некоторое время?
- За это время ты не стаешь причинять себе вред?

Если эти вопросы не помогают разговаривать Вашего ребенка, возможно, стоит обратиться за специализированной помощью.