



Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
НОВОШАХТИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ -
филиал государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Ростовской области
**«ШАХТИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ТОПЛИВА И ЭНЕРГЕТИКИ им.
ак. Степанова П.И.»**

Что сказать подростку, склонному к суициду

Советы, как поговорить с подростком, угрожающим самоубийством

Самоубийство является третьей по значимости причиной смерти среди подростков в возрасте от 15 до 19 лет. Семья и друзья подростков, совершающих самоубийство, часто бывают ошеломлены, говоря, что они никогда не представляли, что их любимый человек действительно может это сделать.

Поэтому важно сразу же обратить внимание, если ваш подросток поднимает тему самоубийства, даже если вы думаете, что это всего лишь попытка привлечь к себе внимание.

Что нужно знать о подростковом суициде

Подростки, обдумывающие самоубийство, скорее всего, чувствуют себя совершенно безнадежными или вышедшими из-под контроля и неспособными справиться с ситуацией. Боль, которую они испытывают, сильна и существенна, и в этот момент самоубийство, вероятно, кажется единственным выходом.

Тем не менее, все еще есть часть вашего подростка, которая на самом деле не хочет умирать.

Суицидальные подростки просто ищут способ прекратить свою эмоциональную боль, и изучение здоровых механизмов совладания может помочь в этом.

Предупреждающие знаки

Основным предупреждающим признаком того, что подросток может быть склонен к суициду, являются разговоры о самоубийстве или угрозы им. Перепады настроения, изменения в распорядке дня, уход от друзей и семьи, рискованное или саморазрушительное поведение и раздача имущества – также признаки того, что ребенок может думать о самоубийстве или подвергаться риску самоубийства.

Что сказать подростку, склонному к суициду

Если вы подозреваете, что ваш подросток подумывает о самоубийстве, отнеситесь к этому серьезно и не списывайте это на поиск внимания или подростковую драму.

Непосредственное обсуждение темы может помочь вашему подростку выявить проблему и составить план действий, если у него возникнут

суицидальные мысли или поведение. Это может научить их, как обращаться за помощью.

Чтобы побудить вашего подростка поговорить с вами о своих чувствах, **попробуйте следующие стратегии:**

- Попросите вашего подростка рассказать, привел ли какой-то конкретный инцидент к суицидальным мыслям. Задавайте им вопросы и покажите, что вы хотите помочь им справиться с тем, что они чувствуют. Может быть полезно сказать что-то вроде: «Что произошло? Я хочу знать больше, и, возможно, будет полезно поговорить об этом».
- Не обесценивайте чувства вашего подростка. Избегайте высказываний, которые могут быть восприняты как пустые или бесполезные, например: «Ты должен ценить все, что у тебя есть в жизни» или «Я думаю, ты слишком остро реагируешь». Подобные реакции преуменьшают сильную боль, которую, вероятно, испытывает ваш подросток.
- Предложите своему подростку описать, что он чувствует. Скажите что-нибудь вроде: «Я понятия не имел, что у тебя все так плохо, расскажи мне о том, что происходит».
- Проявите принятие. Слушайте, не высказывая вслух суждений или несогласия с их заявлениями или чувствами. Это заставит их с большей готовностью открыться вам.
- Также важно спросить, есть ли у вашего подростка конкретный план самоубийства. Чем конкретнее план, тем выше риск.

После того, как вы лучше поймете сложившуюся ситуацию, важно предложить своему подростку эмоциональную поддержку. Ниже приведены **рекомендации:**

- Будьте конкретны и прямолинейны. Скажите своему подростку как можно сочувственнее: «Я не хочу, чтобы ты причинял себе боль, и я сделаю все возможное, чтобы удержать тебя от самоубийства».
- Объясните, что вы понимаете, что ваш подросток чувствует себя несчастным. Скажите что-нибудь вроде: «Я думаю, ты чувствуешь, что выхода нет».
- Мягко укажите, что самоубийство — это не выход. Попробуйте сказать что-нибудь вроде: «Я знаю, что есть варианты, которые могли бы помочь, я бы хотел, чтобы ты попробовал их».
- Дайте подростку понять, что вы беспокоитесь. Не преуменьшайте свою обеспокоенность по поводу их благополучия.
- Пообещайте быть рядом со своим подростком. Сделайте все возможное, чтобы помочь ему пройти через это. Подбодрите его, сказав что-то вроде: «Ты не одинок. Я здесь, чтобы помочь тебе теперь, когда я понимаю, насколько все плохо на самом деле для тебя».

- *Напомните своему подростку о вашей безусловной любви. Сейчас, как никогда, самое время показать, как сильно вы заботитесь о своем ребенке.*

Сделайте безопасность главным приоритетом

Подросток, который говорит о самоубийстве, может представлять непосредственную опасность для себя. Есть несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы сделать их безопасность главным приоритетом.

- *Устраните опасность: во-первых, уберите все опасные инструменты или вещества из непосредственной близости. Это может означать перенос лекарств в другое место и удаление острых предметов из доступного места.*
- *Оставайтесь со своим подростком: убедитесь, что ваш ребенок не остается один в этот критический момент.*
- *Обратитесь за помощью к детско-подростковому психиатру. Терапия может лечить и устранять основные проблемы психического здоровья и имеет решающее значение для облегчения страданий вашего подростка.*

Факторы, которые могут увеличить риск подросткового суицида, включают наличие психических расстройств (таких как депрессия, тревожное расстройство), проблемы с травлей, межличностные проблемы и употребление ПАВ. Получение подростком помощи у врача-психиатра в решении этих проблем также является важной частью профилактики самоубийств.

Подростковый суицид — серьезная проблема, и вы никогда не должны отмахиваться от суицидальных мыслей или поведения. Серьезно относитесь к любым признакам суицида, проявляйте к своему ребенку понимание и сострадание и убедитесь, что он в безопасности, пока вы не сможете оказать ему необходимую помощь.

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО РЕБЕНКА!
ВОВРЕМЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВОМУ
ПСИХИАТРУ!**

Подготовлено:

по материалам

<https://cdkrostov.ru/>

<https://centerphoenix.ru/o-nas/>

<https://gmpmpk.ru/>