

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА, СОВЕРШИВШЕГО ПОПЫТКУ СУИЦИДА

Дорогие родители!

- Если Вы держите в руках этот буклет, возможно, вашему ребенку сейчас потребовалась помощь врачей.
- Первое и самое важное: **Ваш ребенок жив!**
- Второе и тоже важное: чтобы поправиться, ребенку необходима поддержка, любовь и забота его самых близких людей, т.е. Вас.
- Врачи сделают всё возможное, чтобы восстановить физическое здоровье ребенка.
- Чтобы поправиться полностью, необходимо восстановить психологическое здоровье и душевное спокойствие Вашего ребенка **и** Вас. Пожалуйста, обязательно придерживайтесь правильного режима **дня** - ваши силы сейчас очень важны и для Вас, и для Вашего ребенка.
- Пока ребенок находится под присмотром врачей, у Вас есть возможность успокоиться, собраться с мыслями и продумать следующие шаги.

Мы готовы оказать психологическую помощь.

В конце буклета вы найдете контакты, **куда можно и нужно** обращаться в этой ситуации.

Попытка самоубийства - это сигнал SOS

Попытка самоубийства - это реакция на проблему, которую ребенок видит непреодолимой, это крик о помощи. Даже если Вам эта проблема кажется надуманной, а действия ребенка - шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией он не находит. Это не значит, что ребенок «плохой», это значит, что ему сейчас плохо, и ему **необходимо помочь**.

Почему необходимо обратиться за помощью к психиатру, психологу

Попытка прекратить жизнь - это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимость ситуации, «страдания, которые больше невозможно выносить». Если уделить внимание только физическим последствиям попытки суицида: раны, травмы и т.д., то психологические причины так и останутся без внимания. Возможно, кризис не разрешился, а суицидальная попытка может повториться, а значит, угроза жизни ребенка сохраняется.

Обращение за помощью к психиатру, психологу - это не слабость и стыд. Это наш с Вами выбор, выбор равнодушного и ответственного человека.

Способы помощи

Наиболее эффективна комплексная психолого-психиатрическая работа с ребенком и членами его семьи.

Психологическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:

- семейные взаимоотношения;
- сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, учителями;
- потеря близких людей, разрыв отношений;
- ощущение безнадежности, никчемности;
- болезнь и хроническая боль;
- физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
- вопросы сексуальной ориентации.

Психиатрическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:

- злоупотребление алкогольными напитками и/или психоактивными веществами, в том числе подозрение **на** их прием;
- психические расстройства (эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности, ухудшение памяти, забывчивость, общее снижение энергетического потенциала, нарушения сна);
- тяжелые последствия психотравмирующих событий (изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя).



Психическое р
и лечить, а соч
приводить к м

Как общаться, чтобы слышать друг друга

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем.

- Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.
- Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.
- Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».
- Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.
- Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь.

Выслушайте ребенка

Если подросток пребывает в расстроенных чувствах, признается, что думает о самоубийстве, и выказывает различные тревожные признаки, не оставляйте его наедине с самим собой. Побудьте с ним, поговорите и внимательно выслушайте.

Наиболее опасные симптомы

- Если в беседе высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план как это сделать.
- Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и может найти успокоение.
- Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость желание уединиться, избавиться от Вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти.
- Если Ваш ребенок, говорящий ранее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда и радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве.

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 можешь поговорить со мной, через некоторое время?
- За это время ты не станешь причинять себе вред?

Если эти вопросы не помогают разговаривать Вашего ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи

Куда обратиться за помощью

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Минздрава России. Научно-практический центр профилактики суицидов и опасного поведения несовершеннолетних. г. Москва, ул. Потешная, д. 3, телефон: **8(495)963-71-25** (кроме субботы и воскресенья, понедельник-пятница с 9.00 до 17.00)

Кабинет медико - социально – психологической помощи по адресу: г. Тамбов ул. Моршанское шоссе, д. 16 «б» (Поликлиника №5), 7 этаж, левое крыло, кабинет №713, телефон **8(4752)45-10-60**

ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России. Горячая линия помощи. Круглосуточно **8(495)637-70-70** Горячая линия по вопросам домашнего насилия **8(495)637-22-20**

Телефоны доверия экстренной психологической помощи **8(4752)45-44-11** или **8-800-100-45-84**

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122** Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) **8-800-250-00-15** Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете