

МАТЕРИАЛЫ О ДЕЙСТВИЯХ ПРИ ВЫЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПРИЗНАКОВ И АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Памятка родителям (законным представителям) в случае выявления суицидальных признаков и аутоагрессивного поведения

Раннее выявление признаков аутоагрессивного поведения, влияющих на возникновение и фиксацию различных форм самоповреждающего или саморазрушающего поведения.

Признаками аутоагрессивного, суицидального поведения являются соответствующие мысли, высказывания, планы, угрозы, попытки, которые говорят о том, что подросток нуждается и ищет помощи, так или иначе выражают свои намерения, ставя в известность окружающих. Для подростков чаще характерен аффективный, импульсивный либо демонстративный, шантажный механизм аутоагрессивных действий и суицидальных попыток.

В связи с этим родителям необходимо быть внимательными к своему ребенку, когда он так или иначе сообщает о своих внутренних переживаниях, плохом самочувствии либо проявляет признаки аутоагрессивного поведения. Важно проявлять внимание не только к общему состоянию подростка, но и к тому, как и что он говорит.

Примеры выражений, которые могут сигнализировать о суицидальных тенденциях: «хочу заснуть и не просыпаться», «устал(а) от жизни», «не хочу вообще ничего», «без меня всем было бы лучше», «моя жизнь бессмысленна».

Другими словами, необходимо обращать внимание на слова и выражения, которые прямо или косвенно, свидетельствуют о снижении ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить.

Признаками возможного аутоагрессивного, суицидального поведения являются:

- Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений.
- Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстается с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах (Девайс представляет собою технологичное устройство с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), используются графические ключи для входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины.
- «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе ночью.
- Изменение образа жизни. В частности, ребенок, например, уходит из дома, не поясняя, куда, в том числе вечером и даже ночью.

- Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался» и так далее).

- В своих изображениях, публикуемых на страницах социальных сетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, и порезов.

Наличие следующих проявлений свидетельствует о более высоком риске суицидального поведения:

- предшествующая попытка суицида;
- суицидальная угроза;
- тяжелая реакция подростка на стресс, особенно на утраты;
- уязвимость подростка к трем угрожающим жизни аффектам — одиночеству, презрению к себе и ярости;
- недостаток поддерживающих условий в окружении подростка (доверительные отношения в семье, друзья, увлечения и т.д.);
- возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- иногда в «статусе» страницы в Интернете указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»)

Задача родителей при возникновении подозрения или проявлении первых признаков саморазрушающего поведения:

Обратиться к психологу, получить экстренную психологическую помощь по телефону доверия (Всероссийский телефон доверия 8-800-2000- 122) и другим возможным контактными данными.

Не отказываться от очной консультации со специалистом кризисной службы. Принять предложение очной встречи с психологом с целью диагностики психоэмоционального состояния ребенка, с оценкой суицидального риска и получения консультации врача-психиатра при необходимости. Продолжение кризисной помощи при необходимости, НЕ прекращать по своей инициативе.

Самостоятельные действия родителей:

Наблюдать за подростком, попытаться понять причину внезапно возникших переживаний, влияющих на поведение и общение.

При сложившихся доверительных отношениях постараться конструктивно обсудить с подростком сложившуюся ситуацию. Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации.

Уважая права ребенка, выяснить содержание его занятий в сети. Фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в социальных сетях. Обратит внимание на круг друзей и подписчиков в сети Интернет, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах, съемки с высоты, крыши и чердаков и т.д.

Родителям необходимо знать, что в процессе беседы наличие всех вышеперечисленных ниже признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид.

В любой сложной ситуации всегда есть выход. Вы не одни!

Не всеми проблемами можно поделиться с близкими и родными, возможно, близкий и родной человек в данный момент занят или вне зоны действия сети. Бывает, что человек испытывает тоску, душевную боль, обиду, безысходность, когда проблема кажется неразрешимой. Мысли путаются, близкие не понимают, в такой ситуации не знаешь, куда и к кому лучше обратиться за помощью, еще сложнее становится, когда в трудной ситуации находится ребенок. Выходом может стать и помочь «телефон доверия».

Телефон доверия — это форма психологической помощи детям и их родителям, которая предоставляет возможность анонимного телефонного разговора с человеком невидимкой, квалифицированным педагогом-психологом.

Принципами «телефона доверия» являются:

во-первых — анонимность, звонящий может не называть своего имени, либо придумать себе псевдоним;

во-вторых — конфиденциальность, о разговоре и его содержанием никто не будет знать, кроме консультанта и звонящего;

в-третьих, звонящий может в любую минуту прервать разговор, для этого достаточно положить трубку;

в-четвертых — круглосуточная работа «телефона доверия», звонок осуществить можно в любое время дня и ночи. Данные принципы дают возможность звонящему почувствовать себя свободным в изложении личных проблем и обращаться в службу, когда возникнет необходимость, из любого удобного местоположения.

Обращаться на «телефон доверия» можно с различными вопросами и проблемами, такими как: семейные проблемы (взаимоотношения с родителями, детьми), по вопросам требующим защиты прав ребенка, с проблемами в отношениях со сверстниками, учебными и школьными вопросами, с проблемами адаптации, по вопросам принятия себя, проблемами взаимоотношения полов, по вопросам здоровья и т.д.

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

- Всероссийская служба детского телефона доверия 8-800-2000-122 (круглосуточно);

- Контактные телефоны специалистов-психологов ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального округа»: 7-19-34. 7-19-33.