

**Методика оказания психологической помощи родителям
несовершеннолетних, совершивших попытку суицида, разработана ФГБУ
«Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и
наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения
Российской Федерации**

Рекомендации родителям ребёнка, совершившего попытку суицида

Дорогие родители!

- Первое и самое важное: Ваш ребенок жив!
- Второе и тоже важное: постарайтесь успокоиться, справиться со своим чувством напряжения и паники. Ведь, даже если мы не знаем как действовать, мы точно можем, спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.
- 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.
- Спокойно, открыто и прямо говорите о происходящем. По возможности, называйте происходящее своими словами (желание лишиться себя жизни, намерение уйти из жизни, попытка убить себя).
- Уважительно относитесь к молчанию, ребенку без сомнения непросто говорить о том, что он чувствует и думает. Просто побудьте рядом.
- Выслушайте рассказ о том, что **чувствует** Ваш ребенок, в чем он сейчас **нуждается**, как он **видит** свое будущее.
- Постарайтесь воздержаться от оценок, наставлений, упреков («как ты можешь говорить такое», «да ладно, не говори глупостей!», «Да ладно тебе, это нормально, все пройдет!», «ты сделаешь очень больно своему брату (сестре), родителям, бабушке/дедушке и т.п.»).
- Дайте ему понять, что все в жизни, кроме смерти, меняется.

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

***Самое важное на этом этапе: принять совместное решение об
обращении к специалисту!***

Попытка самоубийства у ребенка, в большинстве случаев, - это реакция на проблему, которую ребенок видит сейчас как непреодолимую, даже если другим эта проблема кажется надуманной. Это значит, что ему сейчас плохо, и ему необходимо помочь. Значительно реже это может быть связано с психическим расстройством. Поэтому комплексная психолого-психиатрическая работа с ребенком и членами его семьи будет наиболее эффективной.

Последовательность обращений может быть следующей:



Если какого-то специалиста нет по вашему месту жительства, то обращение можно начинать с любого удобного и доступного вам этапа.

На каждом из этапов проводится информационно-разъяснительная работа и все действия специалист обсуждает с законным представителем.

Главный принцип – помочь, не навредив!

Почему необходимо обратиться за помощью к специалистам?

Попытка прекратить жизнь – это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимость ситуации, «страдания, которые больше невозможно выносить». Психологические причины, также как и физические последствия попытки суицида: раны, травмы и т.д., необходимо корректировать. Возможно, кризис не разрешился, а суицидальная попытка может повториться, а значит, угроза жизни ребенка сохраняется.

В каких случаях лучше начинать с обращения к психологу:

- семейные взаимоотношения;
- сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, учителями;
- потеря близких людей, разрыв отношений;
- болезнь и хроническая боль;
- физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
- вопросы сексуальной ориентации.
- чувство вины из-за случившегося горя

Психотерапевтическая/Психиатрическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:

- ощущение безнадежности, никчемности;
- 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, нарушения сна);
- тяжелые последствия психотравмирующих событий (изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких).

ФАКТОРЫ РИСКА/ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

Обращаем внимание родителей на основные факторы риска, влияющие на формирование суицидального поведения подростков. И, напротив, факторы защиты, способствующие гармоничному развитию ребенка.

Как правило, не бывает одного конкретного фактора. На попытку суицида влияет комплекс негативных факторов, которые продолжают воздействовать на подростка. Например, сложная эмоциональная атмосфера в семье плюс отвержение сверстников или несчастная любовь, отсутствие поддержки в ближайшем окружении. Анализ большинства суицидальных попыток и завершенных случаев среди подростков показывает, что доминируют факторы семейного неблагополучия, упущения со стороны родителей.

ФАКТОРЫ РИСКА (что толкает на такой шаг?)	ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ (что спасет ребенка от такого шага?)
Наличие у подростка суицидальных попыток ранее. Суициденты в семье подростка.	Отсутствие суицидальных попыток, намерений, высказываний.
Имеющиеся психические заболевания.	Отсутствие психических заболеваний, профилактика расстройств со стороны родителей.
Сложности в общении с другими людьми, слабые коммуникативные навыки. Например, чрезмерная робость, неуверенность, замкнутость в себе.	Воспитание ребенка эффективным коммуникациям, формирование навыков общения, доверия к окружающему миру.
Негибкость (ригидность) поведения. Не умеет гибче относиться к трудностям, сложности в поиске других решений, не умеет обращаться за помощью.	Способность находить новые решения проблемной ситуации, гибкость в общении с людьми, не заикливается на негативных мыслях, переживаниях.
Семейное неблагополучие, частые конфликты между родителями, «холодные» родители.	Гармоничная семейная среда, члены семей умеют договариваться между собой и совместно находить решения. Эмоционально «теплая» атмосфера в семье.
Алкоголизм родителей, отсутствие должного воспитания.	Здоровый образ жизни всех членов семьи, ориентация на здоровый досуг, спорт и другие полезные виды деятельности.
Жестокое обращение: вербальное, физическое, сексуальное насилие.	Воспитание детей в условиях любви, заботы и доверия. Уважение личности ребенка.
Игнорирование нужд и потребностей ребенка, неправомерное бездействие в отношении детей.	Удовлетворение потребностей ребенка, необходимых для гармоничного развития.

Буллинг в школе, отсутствие друзей, отвержение со стороны сверстников.	Доброжелательные взаимоотношения в классе, с друзьями.
Увлечение различными субкультурами, пропагандирующими идею смерти, суицида, гомицида в интернет-пространстве (сообщества, фильмы, аниме и другие деструктивные явления)	Просмотр полезного контента, ориентация на традиционные ценности любви, уважения, добра, дружбы, семьи.
Эмоциональная нестабильность, непереносимость сложных ситуаций, склонность к отчаянию, низкая стрессоустойчивость.	Умение принимать трудности, ровное настроение, оптимизм, наличие примера здорового поведения родителей.

Адреса и телефоны служб помощи

Телефоны

1. Телефон доверия подростков 8-800-2000-122.
2. Телефон доверия ГБУЗ «Республиканский психоневрологический диспансер» 668-311.
3. Единая служба 112.
4. Центр экстренной психологической помощи МЧС России 8-495-9895050.

Организации:

1. Отделение медико-психологической помощи ГБУЗ «Республиканский психоневрологический диспансер», г. Улан-Удэ, ул. Модогоева 1,а, кабинет кризисной помощи, в который можно обратиться без записи (в экстренной ситуации) или записаться по телефону через регистратуру 8(3012)211986.
2. Детское диспансерное отделение ГБУЗ «Республиканский психоневрологический диспансер», г. Улан-Удэ, ул. Комсомольская 28,а. Запись по телефону через регистратуру 8(3012)443738.
3. Кабинеты медико-психологического консультирования поликлиник по месту жительства.

Сайты:

www.помощьРядом.рф,
www.твоятерритория.онлайн

Приложения:

АнтиТревога, Анти-Депрессия, АнтиПаника lite, Norbu.