**Детский суицид**

Дорогие родители!

Если Вы заинтересовались данной статьей, возможно, Вашему ребенку сейчас потребовалась помощь врачей или Вы видите что-то странное и непонятное для Вас в поведение Вашего ребенка.

Попытка самоубийства — это сигнал SOS.

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

Попытка прекратить жизнь – это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимость ситуации. 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 неравнодушного и ответственного человека.

Наиболее эффективна в данном случаи 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.

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 готова внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно я не способна до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готова сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я не в коем случаи не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться»

\*Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом, выслушайте ребенка. Что он чувствует, 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.

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

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

Тебе сейчас плохо?

Тебе нужна моя помощь7

Может пригласить кого – либо из твоих друзей?

Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?

За это время ты не станешь причинять себе вред?

Если эти вопросы не помогают разговорить ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи.