ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

Профилактика суицидов
(Памятка для родителей)

Распространенность суицидов принято считать одним из наиболее достоверных индикаторов состояния психического здоровья населения и уровня социального и экономического благополучия общества. Согласно исследованиям Всемирной Организации здравоохранения, самоубийство находится на третьем месте среди причин смерти подростков во всем мире. Частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30 % лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли. Страшная статистика! Но какими бы тревожащими не были эти данные, они, вероятно, все же занижены.

Наша справка:

«Суицид – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания, осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь, как высшая ценность, теряет для данного человека смысл».

Давайте определимся, что является для подростка решающим толчком, когда от желания проститься с жизнью он переходит к действиям. После глубокого изучения проблемы ученые определили несколько факторов риска:

– психические нарушения – такие, как поведенческие расстройства, антисоциальная личность, депрессия или расстройства, вызванные лекарственными препаратами;
– предыдущая попытка самоубийства;
– глубокие чувства депрессии, безнадежности и беспомощности;
– употребление наркотиков и алкоголя;
– стрессовые жизненные ситуации – такие, как серьезный разлад в семье, развод родителей или разлука.

Если еще раз внимательно прочитать причины суицида, мы можем прийти к выводу, что чаще всего ребенок идет на крайний шаг от большой нелюбви: к себе, потому что его этому не научили; к семье, так как ему там грустно, скучно и одиноко; к окружающим его людям, из-за того, что «они все» не понимают и не принимают его. Да, в силу своего возраста, становления как личности, подросток напоминает колючего, всем недовольного, фыркающего ежика. Весь мир против него, а он против мира. Он очень хочет быть значимым, нужным, заметным. Но у взрослых свои проблемы: от плохого настроения до мирового экономического кризиса.

Однако стоит задуматься над тем, как исправить сложившуюся ситуацию, освободиться от факторов риска.

Несомненно, факторы защиты есть – и они помогут нашим детям справиться с проблемами. Ведь все гениальное просто.

Во-первых: хорошие отношения с родителями, ведь если ребенок знает, что дома всегда найдет поддержку и понимание, то вряд ли решится на подобное действие.

Во-вторых: развитая ответственность за близких людей – младших братьев и сестер, больную маму – может остановить человека сделать последний роковой шаг, только эта ответственность будет лишь в том случае, если взрослеющий человек ценит и любит своих близких.

В-третьих: обеспечить подросткам основу для реальной уверенности в себе может какое-либо серьезное увлечение – музыка, спорт, учеба.

Дорогие родители!

Не стесняйтесь показывать ребенку, что он дорог и любим вами. Что вы, взрослые люди, нуждаетесь в общении с ним, что вам важно ЕГО мнение по волнующим вас и семью вопросам. Неужели так сложно вместо слов «не дорос еще, молоко на губах не обсохло», уважительно посмотреть и произнести «интересная мысль. ТЫ У МЕНЯ молодец, соображаешь». И это будет крепкая ниточка от сердца к сердцу, которая поможет подростку удержаться в жизни, преодолеть свои проблемы. Уходя рано утром на работу, вспомните, а поцеловали ли вы своего «маленького» большого ребенка?

Но если вы видите и чувствуете, что с вашим ребенком или близким человеком что-то не в порядке, не медлите – срочно обращайтесь за помощью к психологу!