

## ***Индикаторы суицидального риска***

К индикаторам суицидального риска относятся особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые свидетельствуют о повышенной степени суицидального риска. Разделяют ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные индикаторы.

*К ситуационным индикаторам* относится любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис:

- смерть любимого человека
- физическое или сексуальное насилие
- угроза физической расправы
- раскаяние за предательство
- неизлечимая болезнь
- публичное унижение
- коллективная травля
- чувство одиночества, тоски, усталости
- подражание кумиру и др.

*Поведенческие индикаторы суицидального риска:*

1. злоупотребление ПАВ, алкоголем;
2. эскейп-реакции (уход из дома);
3. самоизоляция от других людей и жизни;
4. резкое снижение повседневной активности;
5. изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
6. выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
7. частое прослушивание траурной и печальной музыки;
8. любые внезапные изменения в поведении, настроении, особенно отдаляющие от близких;
9. склонность к неоправданно рискованным поступкам;

10. нарушение дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе;
11. расставание с дорогими вещами или деньгами;
12. приобретение средств для совершения суицида

*Коммуникативные индикаторы суицидального риска:*

1. прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное);
2. шутки, ироничные высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
3. уверения в беспомощности и зависимости от других;
4. прощание;
5. сообщение о конкретном плане суицида;
6. самообвинения;
7. двойственная оценка значимых событий;
8. медленная, маловыразительная речь.

*Когнитивные индикаторы суицидального риска:*

1. разрешающие установки относительно суицидального поведения;
2. негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
3. представление о своей личности, как о ничтожной, не имеющей права жить;
4. представление о мире как месте потерь, разочарований;
5. представление о будущем, как о чем-то бесперспективном, безнадежном;
6. «туннельное видение», неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
7. наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

*Эмоциональные индикаторы суицидального риска:*

1. амбивалентность по отношению к жизни;
2. безразличие к своей судьбе;
3. переживание горя;

4. признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, сниженная способность к концентрации внимания и воли, бессонница, утрата способности испытывать удовольствие;
5. несвойственная агрессия или ненависть к себе;
6. вина или ощущение неудачи, поражения;
7. чрезмерные опасения, страхи;
8. чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;
9. рассеянность или растерянность.

*Суицидальное поведение у детей и подростков отличается возрастным своеобразием. Детям и подросткам характерна:*

- повышенная впечатлительность и внушаемость;
- способность ярко чувствовать и переживать;
- склонность к колебаниям настроения;
- эгоцентрическая устремленность;
- импульсивность в принятии решений.

### ***Рекомендации родителям***

Известно, что в кризисные периоды жизни человека частично разрушается именно его личностная целостность. Это может сопровождаться снижением самооценки, нарушением телесного самовосприятия (у подростков и юношей), повышением тревожности. Поэтому особую остроту для ребенка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии. Соответственно, перед родителями встает задача полного удовлетворения этой потребности, причем для этого иногда нужно вернуться к средствам, традиционно применяемым в отношении маленьких детей: обильным словесным и тактильным поглаживаниям.

В связи с этим, ***основой помощи родителей*** в моменты возрастных кризисов должны быть не какие-либо действия по изменению ребенка в соответствии со своим эталоном, а ***открытое выражение своей любви к нему.***

Известно, что общий принцип, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными, - *это безусловное принятие.*

*Безусловно принимать ребенка* – значит любить не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть *нужности другому*, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам *дорог, нужен, важен, что он просто хороший.*

Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

*Как хорошо, что ты у нас родился!*

*Я рада тебя видеть!*

*Ты мне нравишься.*

*Я люблю, когда ты дома.*

*Мне хорошо, когда мы вместе...*

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его *питают эмоционально*, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: *«Меня не любят»*. Доводы родителей типа: «Я же о тебе забочусь» или «Ради твоей же пользы» дети не слышат. Точнее, они могут услышать слова, но не их смысл. У них своя, эмоциональная, бухгалтерия. Тон важнее слов, и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: *«Меня не любят, не принимают»*. Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым.

Поэтому можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

*Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Но когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.*

*Для этого можно использовать «Я – высказывания».*

«Я – высказывание» - способ передачи другому лицу вашего отношения к определенному предмету, без обвинений и требований, но так, чтобы другой человек изменил свое отношение.

### ***Схема достойного выхода из ситуации***

- 1. Начните разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая Вас не устраивает. Можно так начать фразу: «Когда на меня кричат...», «Когда необходимые требования не выполняются...».*
- 2. Выразите чувства, возникшие у Вас в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к Вам. «Я так расстраиваюсь...», «Я злюсь...», «Меня переполняют такие негативные эмоции...»*
- 3. Скажите человеку, как бы Вам хотелось, чтобы он поступил. Предложите ему другой вариант поведения, устраивающий Вас. «А вот если бы мне объяснили спокойно...»*

*Расскажите, как Вы себя поведете в случае, если человек изменит свое поведение, «...то я обязательно внимательно бы выслушал, что от меня хотят».*

***Также примите еще несколько рекомендаций:***

1. Старайтесь понимать вашего ребенка и принимать его таким, какой он есть. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие взаимоотношения. Именно постоянное желание понять, почувствовать своего ребенка, встать на его точку зрения, пусть неправильную, посмотреть на себя его глазами и терпеливо вести разговоры изо дня в день, не срываясь на крик и оскорбления, - в этом залог сохранения психологического контакта с ребенком.
2. Уважайте достоинство вашего ребенка, обращайтесь с ним, как с взрослым, на равных и давайте при необходимости полезные советы. Все это способствует становлению его личностной и социальной зрелости. Но при этом помните, что ребенок вовсе не обязательно должен следовать вашим советам.
3. Чаще разговаривайте со своим ребенком по душам. Разговоры эти могут касаться не только школьных дел, но и вопросов любви, семейной жизни, политики, работы, ценностей человеческой жизни.
4. Рассказывайте ребенку о своем отношении к тому, чем он занимается. Если Вам нравится что-то в его поведении, если вы видите какие-то успехи ребенка, каждый раз не забудьте сказать ему об этом. Хвалите его и в том случае, если он осознал и честно пытается исправить свои ошибки. Если Вас что-то беспокоит, тревожит, четко изложите это своему ребенку, чтобы он смог Вас понять.
5. Учите вашего ребенка справляться с различными критическими ситуациями, помогайте ему как можно легче выходить из них, так как постоянно возникающие проблемы, которые необходимо решать, требуют от ребенка больших усилий, порой сопряженных с риском. Не уличайте в неумении, а помогайте найти пути решения проблемы.

