

Мифы и факты о подростковом суициде. Рекомендации родителям

Есть ряд мифов, которые можно услышать от взрослых о подростковом суициде.

Миф первый

Часто родители думают, что таким образом ребенок просто привлекает внимание.

На самом деле подростки, которые думают о суициде, испытывают сильнейшую душевную боль.

Миф второй

Подросток с суицидальными мыслями имеет психическое расстройство или заболевание.

На самом деле подросток не болен, а испытывает беспомощность, безнадежность и отчаяние. Другими словами, он смертельно устал.

Миф третий

Разговоры на эту тему могут спровоцировать подростка уйти из жизни.

На самом деле душевный, откровенный разговор – это первый шаг к профилактике и предупреждению трагедии.

Миф четвертый

Суицидальные мысли бывают у каждого подростка, и проблема пройдет по мере взросления.

На самом деле суицидальные мысли – это очень тревожный симптом. Но не все подростки могут самостоятельно понять, что они хотят избавиться от душевной боли, а не уйти из жизни.

Миф пятый

С суицидальными мыслями можно справиться самостоятельно.

Это не так. Нельзя. Подростку, который попал в «воронку суицидальных мыслей» сложно выбраться без помощи специалиста. Желательно заручится помощью и поддержкой хорошего психиатра.

Что нужно делать, если родителям стало известно о мыслях и намерениях ребенка

1. Внимательно выслушайте подростка. Постарайтесь разобраться в причинах и источниках **душевной боли**.
2. Оцените серьезность намерений подростка.
3. Определите степень эмоционального неблагополучия. Тревожными симптомами служат резкое изменение в поведении, настроении. Ребенок становится замкнутым, или, напротив, активным и чрезмерно «говорливым».
4. Внимательно отнеситесь к словам ребенка и его чувствам.

5. Обратитесь за помощью к специалистам.

Что делать нельзя

1. Ждать, что само пройдет.
2. Обесценивать проблемы подростка (*«Да какие твои годы! У тебя будет еще десяток таких подружек!»*).
3. Критиковать мысли и чувства ребенка (*«Эти мысли недопустимы. Выкини их из головы»*).
4. Сравнить его с другими людьми (*«Подумай, сколько детей на свете, которым хуже, чем тебе»*).
5. Наказывать, ругать и угрожать (*«Больше ты на улицу не пойдешь!»*).
6. Говорить, что всему виной интернет и гаджеты (*«Я знаю, что это все твои сайты виноваты!»*).

Материал подготовлен **Надеждой Владимировной Моториной**, старшим преподавателем кафедры непрерывного психолого-педагогического образования Ивановского государственного университета, педагогом-психологом.