

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА, СОВЕРШИВШЕГО ПОПЫТКУ СУИЦИДА**

**Дорогие родители!**

* Если Вы держите в руках этот буклет, возможно, вашему ребенку сейчас потребовалась помощь врачей.
* Первое и самое важное: **Ваш ребенок жив!**
* Второе и тоже важное: чтобы поправиться, ребенку необходима поддержка, любовь и забота его самых близких людей, т.е. Вас.
* Врачи сделают всё возможное, чтобы восстановить физическое здоровье ребенка.
* Чтобы поправиться полностью, необходимо восстановить психологическое здоровье и душевное спокойствие Вашего ребенка и Вас.
* Пожалуйста, обязательно придерживайтесь правильного режима дня – ваши силы сейчас очень важны и для Вас, и для Вашего ребенка.
* Пока ребенок находится под присмотром врачей, у Вас есть возможность успокоиться, собраться с мыслями и продумать следующие шаги.

Мы готовы оказать психологическую помощь.

В конце буклета вы найдете контакты, **куда можно** **и нужно** обращаться в этой ситуации.

**Попытка самоубийства - это сигнал SOS**

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

**Почему необходимо обратиться за помощью к психиатру, психологу**

Попытка прекратить жизнь – это крайняя степень отчаяния, одиночества, невыносимость ситуации, «страдания, которые больше невозможно выносить». 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.**

**Способы помощи**

Наиболее эффективна 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.

**Психиатрическая помощь необходима в решении сложностей в следующих сферах:**

* 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, общее снижение энергетического потенциала, нарушения сна);
* тяжелые последствия психотравмирующих событий (изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя).

Психическое расстройство необходимо своевременно диагностировать и лечить, а сочетание медикаментозного лечения и психотерапии может приводить к максимально положительным и устойчивым результатам.

**Как общаться, чтобы слышать друг друга**

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 готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».
* Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, 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.

***Выслушайте ребенка***

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

**Наиболее опасные симптомы**

* Если в беседе высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план как это сделать.
* Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и может найти успокоение.
* Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость желание уединиться, избавиться от Вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти.
* Если Ваш ребенок, говорящий раннее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда и радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве.

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

* Тебе сейчас плохо?
* Нужна ли помощь другого человека?
* Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
* Я могу вызвать врача?
* Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?
* За это время ты не станешь причинять себе вред?

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

**Куда обращаться за помощью**

ФГБУ «НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского»

Минздрава России

**Научно-практический центр профилактики суицидов и опасного поведени**я **несовершеннолетних**

г. Москва, ул. Потешная, д. 3

**Тел.: (495) 963-75-72**

Цель деятельности Центра – разработка и реализация комплексных мер по профилактике, ранней диагностике, кризисной помощи и реабилитации суицидального и опасного поведения у детей и подростков. В амбулаторном блоке Центра, работающем на базе отделения клинической и профилактической суицидологии и консультативно-диагностического отделения клиники Московского НИИ психиатрии – филиала Центра им. В.П. Сербского, оказывается консультативно-диагностическая, медико-психологическая и психотерапевтическая помощь детям и подросткам с проявлениями суицидального поведения. В стационарном блоке на базе детско-подросткового отделения клиники Московского НИИ психиатрии оказывается стационарная (кризисная, реабилитационная) суицидологическая помощь детям и подросткам, госпитализированным вследствие совершенных суицидальных попыток, а также наличия у них других проявлений суицидального (мысли, замыслы, намерения, преднамеренные самоповреждения) и опасного (экстремальные поступки с риском для жизни и здоровья) поведения. В Центре работают высококвалифицированные специалисты в области детской и подростковой психиатрии, психотерапии, медицинской психологии и суицидологии.

Руководитель Центра – доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный деятель науки России Б.С. Положий.

Все виды консультативно-диагностической и лечебной помощи осуществляются на бесплатной основе и не требуют каких-либо врачебных направлений.

**Запись на консультативно-диагностический прием осуществляется по телефону (495) 963-71-25 (кроме субботы и воскресенья) с 9.00 до 17.00.**

**Горячая линия помощи (круглосуточно): +7 (495) 637-70-70.**

**Горячая линия по вопросам домашнего насилия: +7 (495) 637-22-20.**

Контактный e-mail по вопросам COVID-19: covid-19@serbsky.ru.