

Проявления суицидального поведения у подростков. Что делать?

Если вы заметили, что ваш подросток проявляет попытки к суициду или выражает суицидальные мысли, это очень серьезный сигнал, требующий немедленного внимания и действий. Вот несколько рекомендаций для родителей в такой ситуации:

Сохраняйте спокойствие:

Постарайтесь не паниковать. Ваше спокойствие поможет подростку чувствовать себя более безопасно и открыто говорить о своих чувствах.

Слушайте без осуждения:

Позвольте подростку выразить свои чувства и мысли. Слушайте внимательно и без осуждения, показывая, что вы готовы поддержать его.

Не игнорируйте угрозы:

Даже если подросток говорит о суициде в шутливой форме, воспринимайте это всерьез. Не откладывайте разговор и не думайте, что «это пройдет».

Спрашивайте прямо:

Если у вас есть подозрения, не бойтесь задавать прямые вопросы о том, думает ли он о самоубийстве. Это не спровоцирует суицидальные мысли, а наоборот, покажет, что вы готовы обсуждать эту тему.

Обеспечьте безопасность:

Убедитесь, что в доме нет предметов, которые могут быть использованы для причинения вреда (лекарства, острые предметы и т. д.). Если это возможно, уберите потенциально опасные вещи.

Ищите профессиональную помощь:

Обратитесь к психологу или психиатру, специализирующемуся на работе с подростками. Профессионалы могут предложить необходимые методы и подходы для решения проблемы.

Покажите свою поддержку:

Знайте, что ваш подросток не один. Напоминайте ему, что вы всегда рядом и готовы помочь. Поддерживайте его в поиске помощи и в процессе лечения.

Обсуждайте ресурсы:

Расскажите о доступных ресурсах, таких как горячие линии помощи или группы поддержки, где подросток может найти понимание и поддержку.

Обратите внимание на изменения в поведении:

Следите за изменениями в настроении, поведении и привычках вашего подростка. Это может помочь вам лучше понять его состояние и потребности.

Заботьтесь о себе:

Забота о подростке в кризисной ситуации может быть эмоционально истощающей. Не забывайте заботиться о собственном психическом здоровье и искать поддержку, если это необходимо.

Суицидальные мысли у подростков — это серьезный признак, и важно реагировать на них с готовностью помочь и поддержать. Не оставайтесь одни с этой проблемой; обращение за профессиональной помощью может спасти жизнь.