

## Общая и подростковая классификация причин суицида

К основным причинам суицидов можно отнести следующие:

- низкую самооценку, переживание некомпетентности, стыда за себя;
- уязвленное чувство собственного достоинства (чувство собственной незначимости);
- беспомощность, т.е. ощущение невозможности контролировать свою жизнь;
- изоляцию, т.е. чувство, что тобой никто не интересуется, ты никому не нужен;
- безнадёжность.

Для детей и подростков причинами суицидов могут стать:

- несформированное понимание смерти – часто дети считают, что всё можно будет вернуть назад;
- депрессивные состояния детей и подростков так же могут привести к суицидальным действиям;
- дисгармония в семье – дети могут решиться на самоубийство из-за отсутствия взаимопонимания между ними и родителями;
- саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков) может подтолкнуть к совершению самоубийства;
- ранняя половая жизнь часто приводит к ранним разочарованиям: наступление нежеланной беременности, расставание с любимым могут стать причинами суицидальных действий;
- реакция протеста при нарушении взаимоотношений со взрослыми, сверстниками может стать причиной самоубийства детей или подростков;
- отсутствие идеологии в обществе так же способствует росту числа детских и подростковых суицидов.

## Информация о действующих службах, оказывающих социальную и психологическую помощь в кризисных состояниях, в т.ч. экстренную психологическую помощь

Режим работы: круглосуточно (бесплатно и анонимно)	
Республиканская телефонная "горячая линия" по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию	8017 246 03 03
1. телефон доверия для детей 2. телефон доверия для подростков	8801 100 16 11
"Телефон доверия" Гомельского городского центра социального обслуживания семей и детей	170
"Телефон доверия" учреждения "Гомельская областная клиническая психиатрическая больница"	80232 31 51 61
Режим работы: 08:00 - 17:00 в рабочие дни (бесплатно и анонимно)	
Центр, дружественный подросткам "ПОДРОСТОК"	80232 31 08 86 80232 31 08 87 +375447677827
ГУ "Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"	80232 33 57 82

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа №1 г.Калинковичи»

## «Как уберечь ребенка от рокового шага»

(памятка для родителей)



## Типология суицидов

### Различают три основных вида суицида:

- истинный суицид – осознанные действия, направленные на совершение акта самоубийства, лишение себя жизни. Это сопровождается размышлениями о смысле жизни, переживаниями, которым предшествует депрессивное состояние или угнетённое настроение;
- демонстративный суицид с желанием умереть не связан. Это скорее способ обратить внимание других на свои проблемы, своеобразный призыв о помощи, шантаж, которые используют слабые люди, не имеющие других способов воздействия;
- скрытый, или не прямой, суицид (косвенное самоубийство) – это завуалированное самоубийство, саморазрушающее поведение, направленное на резкое либо постепенное снижение длительности своей жизни. Это своеобразная игра со смертью (осознанное употребление в больших дозах алкоголя, никотина, сильных наркотиков, занятие экстремальными видами спорта, самоизоляция). Человек отдаёт себе отчёт, что подобное поведение опасно для его жизни, но продолжает вести себя подобным

### Характерные черты суицидальных личностей

Людей, совершающих суициды, отличают следующие особенности:

- ощущение беспомощности и безнадёжности;
- неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- депрессивное настроение, часто сопровождающееся потерей сна, аппетита;
- утрата семейного, общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- в случае ухода из семьи или лишения поддержки чувство изоляции и отверженности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве;
- настойчивые мысли о суициде;
- наличие обобщения и фатальности в мыслях и речи;
- амбивалентность – хотят умереть и в то же время хотят жить;
- возможно присутствие сильной наркотической или алкогольной зависимости.

Необходимо срочно предпринимать необходимые меры при обнаружении у детей, подростков подобных признаков в поведении. То есть внимательное отношение взрослых способно предотвратить суицидальные действия детей.

### Признаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте

При наличии вышеперечисленных причин суицидальных действий у детей и подростков взрослым необходимо обратить внимание на признаки эмоциональных нарушений, которые могут лежать в основе суицида. К ним, в частности, относятся следующие:

- частые соматические недомогания (головные боли, хроническая усталость, повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, боли в животе);
- потеря аппетита или импульсивное обжорство;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- внезапные приступы гнева, часто возникающие из-за мелочей;
- появление ощущения скуки в привычном окружении, выполнении работы, ранее доставлявшей удовольствие;
- уход от контактов, превращение в «человека-одиночку», изоляция от друзей, семьи;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, вины;
- погружённость в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее.

Следует так же отметить, что суицидальным подросткам присущи амбивалентные чувства: они одновременно испытывают безнадёжность и надеются на спасение.

Взрослым следует быть особенно внимательными и срочно предпринимать меры, заметив у ребёнка или

подростка признаки подготовки к самоубийству. О готовящихся суицидальных действиях может говорить сочетание нескольких из приведённых ниже признаков.

- Прежде неряшливый ребёнок вдруг начинает наводить порядок в своих вещах. Раздача ценных вещей, приведение своих дел в порядок могут говорить о последних приготовлениях человека перед смертью.
- Привлечь внимание взрослых и насторожить их должно и прощание ребёнка, выраженное, например, в форме благодарности за помощь в разное время жизни.
- Готовясь к самоубийству, человек может оставлять письменные указания в записках, дневнике, письмах.
- Словесные указания или угрозы могут сообщить взрослым о планировании ребёнком суицидальных действий.
- У импульсивных подростков могут наблюдаться вспышки гнева.
- Насторожить взрослых должны и рассуждения на тему «Я никому не нужен», фантазии на тему собственной смерти, чрезмерное внимание к мотивам смерти в литературе, музыке.
- В случае принятия подростком решения покончить с собой и составлении конкретного плана суицидальных действий мысли на эту тему перестают его мучить, появляется избыток энергии. Таким образом, состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

