

## **Памятка по профилактике суицидального поведения подростков**

*Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь – это непоправимая трагедия.*

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Одно из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

### **Причины подростковых самоубийств:**

Проблемы и конфликты в семье.  
Насилие в семье.  
Несчастливая любовь.  
Подражание кумирам или из чувства коллективизма.  
Потеря родственников и близких.

### **Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:**

Подберите ключи к разгадке суицида;  
Примите суицидента как личность;  
Установите заботливые взаимоотношения;  
Не спорьте;  
Будьте внимательным слушателем;  
Задавайте вопросы;  
Не предлагайте неоправданных утешений;  
Предложите конструктивные подходы;  
Вселяйте надежду;  
Оцените степень риска самоубийства;  
Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска;  
Обратитесь за помощью к специалистам;  
Важность сохранения заботы и поддержки.

## **Признаки, предупреждающие о возможности суицида:**

перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;  
проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;  
признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;  
чувства вины, потеря интереса;  
устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;  
темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке; вызывающая одежда;  
предыдущая суицидальная попытка;  
подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;  
сексуальное или физическое злоупотребление;  
употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;  
неожиданная беременность;  
наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

## **Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.**

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

Заблуждение 5. Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

Заблуждение 6. Существует некий тип людей, "склонных к самоубийству"

Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые

указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

### **Признаки готовящего самоубийства:**

Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.

Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.

Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.

Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

Словесные указания или угрозы.

Вспышки гнева у импульсивных подростков.

Потеря близкого человека.

Уход из дома.

Бессонница.

Самоубийство ребёнка часто бывает полной неожиданностью для родителей.

**Помните, дети решаются на это внезапно!**