



## ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК ПОМОЧЬ?

Если Вы заметили у ребенка суицидальное поведение, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку необходимо просто выговориться, снять накопившееся напряжение.

ГУО  
'Шумилинский  
районный  
социально-  
педагогический  
центр'



<https://spc-shum.schools.by/>



[spc\\_shum@vitebsk.by](mailto:spc_shum@vitebsk.by)



802130 5 54 39



г.п. Шумилино,  
ул. Ленинская, 22

ПАМЯТКА ПО ВОПРОСАМ  
РАННИХ ПРИЗНАКОВ  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ У  
ПОДРОСТКОВ



Номер телефона доверия  
8 (0212) 61-60-60

“

**Психологический смысл суицида - отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от ситуации в которой подросток оказался.**



## Основные мотивы суицидального поведения у подростков:

переживание обиды, одиночества, отчужденности;

действительная или мнимая утрата любви родителей;

переживания, связанные со смертью, разводом или утратой родителей из семьи;

чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

боязнь позора, насмешек или унижения;

страх наказания, нежелание извиниться;

чувство мести, злобы, протеста;

угроза или вымогательство;

желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий;

подражание друзьям или героям книг /фильмов.

## Признаки суицидального поведения

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- пренебрежение собственным видом;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, беспричинные слезы, медленная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы и нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным поступкам;
- проблемы со здоровьем: бессонница, потеря аппетита, плохое самочувствие;
- раздаривание вещей или денег;
- стремление привести дела в порядок и подвести итог;
- шутки или ирония на тему смерти.