

## Советы по профилактике подросткового суицидального поведения.

1. **Суицид** – это не повод для публичного обсуждения в коллективе детей;
2. **Попытку или намерения** – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания;
3. **Дать возможность высказаться** и внимательно выслушать;
4. **Не употреблять общие фразы** "Да ты не думай об этом", "Ну, всё не так плохо", "Не стоит этого делать" и т.д. Это может привести к обратному эффекту;
5. Отговаривая, **не давить на чувство** долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: "А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!";
6. **Установить доверительные, заботливые взаимоотношения**, проявлять интерес к любым проблемам;
7. **Не стыдить! Не спорить!** Спор блокирует дальнейшее обсуждение;
8. **Задавать прямые вопросы:** "Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?". Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу. Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает "выпустить пар", выплеснуть эмоции;
9. **Обсуждать** семейные и внутренние проблемы детей;
10. **Помогать** подросткам ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним;

11. Ни при каких обстоятельствах **не применяйте наказания**;

12. **Будьте внимательными** и, что особенно важно, деликатными с детьми;

13. При малейшем подозрении на суицид – **обращайтесь к специалистам!**

*От заботливого человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, взрослые, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.*

**Будьте внимательны и  
ПОМНИТЕ!**

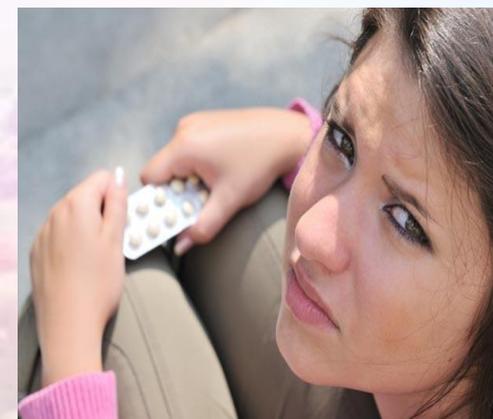
**Лучшая профилактика суицидального поведения – своевременно оказанная педагогическая и психологическая поддержка!**

БМАОУ лицей № 3 «Альянс»



**Профилактика  
суицидального  
поведения у подростков**

*(Что делать и как помочь?)*



г. Березовский

## Мифы о суициде

*Неправда, что:*

Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение еще никем не доказано.

Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.

Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это, человек отказывается от своих намерений.

## Виды суицидов

1. Демонстративный суицид – это разыгрывание театральных сцен безо всякого намерения покончить с собой. В 90% - это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и баловством, а большие – суицидом. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: "Сделай то-то и то-то, а то я..."

2. Скрытый суицид – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие дети могут начинать заниматься экстримом, пристращаются к алкоголю и наркотикам.

3. Истинный суицид. Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда

может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.

4. Аффективный суицид – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать ребенка от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная в состоянии аффекта, как правило, осуществляется.

## Группа риска:

1. Подростки из конфликтных и асоциальных семей, а также подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
2. Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.
3. Одарённые подростки, склонные к одиночеству.
4. Подростки в состоянии сильного стресса.

## Признаки надвигающегося суицида:

1. **Депрессия** (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).
2. **Прощание** в различных формах (например: **письменные указания**, раздача ценных вещей).

3. **Внешняя удовлетворённость**, т.к. когда решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от суицида. Это состояние опаснее, чем глубокая депрессия.

4. **Угроза** – прямая или косвенная.

## Основными причинами проявления суицидального поведения можно назвать:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Социально-экономическая дестабилизация и отсутствие морально-этических ценностей;
- Алкоголизм и наркомания среди родителей, а не редко и среди самих подростков;
- Жестокое обращение с подростком;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении, неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной сфер;
- Безответная влюбленность.

