

Представители ВОЗ отмечают, что с начала 80-х годов прошлого столетия суицидальное поведение населения европейского региона, в том числе детей и подростков, стало одной из ведущих причин смертности

Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается подготовительный период (предсуицид).

К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, относятся конфликт, психотравмирующая ситуация.

К внутренним факторам относятся:

-чувство одиночества; -беспомощности; -неверие в свои силы и возможности; -тяжелые болезни, инвалидность; -реальные или мнимые неудачи; -депрессия.

### Обратите внимание:

Вы можете заметить **признаки готовящегося самоубийства у детей:**

- *снижение успеваемости;*
- *ограничение общения;*
- *снижение уровня интересов;*
- *подавленное настроение;*
- *проявление раздражительности, угрюмости;*
- *потеря аппетита или чрезмерное обжорство;*
- *бессонница;*
- *суицидальные высказывания, угрозы суицида;*
- *приведение своих дел в порядок;*
- *прощание с друзьями и выражение благодарности.*



**Педагог-психолог ППМСЦ «Развитие»  
Алексеева В. В.**

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА (рекомендации родителям и педагогам)

### Индикаторы суицидального риска

Это особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые также увеличивают степень риска суицидального поведения.

#### Ситуационные индикаторы суицидального риска:

-смерть любимого человека;  
-расставание с любимой(ым);

- вынужденная социальная изоляция, особенно от друзей или семьи (переезд на новое место жительства);
- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- позор, унижение - «потеря лица».

#### Поведенческие индикаторы суицидального риска:

- злоупотребление психо-активными веществами, алкоголем;
- эскейп-реакции (уход из дома и т.п.); - изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- «приведение дел в порядок» (письма к родственникам и друзьям, раздаивание личных вещей)

#### Коммуникативные индикаторы суицидального риска:

- разрешающие установки к суицидальному поведению;
- негативная триада, характерная для депрессивных состояний: негативная оценка своей личности, окружающего мира и будущего;
- «туннельное поведение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы кроме суицида;
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов; степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только редкие неопределенные мысли о самоубийстве или они постоянны, оформилось намерение совершить самоубийство, и появился конкретный план.
- импульсивность как характерологическая черта

### Выход всегда есть



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаются своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

Беду со страшным названием **суицид**...



## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ✓ Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- ✓ У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
- ✓ Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- ✓ Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
- ✓ Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя

✓ Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

## СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- ✓ попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка
- ✓ окружить ребёнка вниманием и заботой
- ✓ обратиться за помощью к психологу
- ✓ в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту



## Что можно сделать, чтобы помочь?

- Установите заботливые отношения.
- Будьте внимательны к слушателям.
- Задавайте косвенные вопросы.
- Не предлагайте неоправданных утешений.
- Предложите конструктивные подходы решения проблем.
- Выясните, как ребенок решал похожие ситуации в прошлом.
- Вселяйте надежду.
- Не оставляйте ребенка одного.



## ВЗРОСЛЫЕ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!!!

Для формирования антисуицидальных установок следует:

- постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- вселять уверенность в свои силы;
- проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- осуществлять контроль над поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками;
- не предъявлять к ребенку завышенных требований;
- не сравнивайте ребенка с окружающими;
- повышайте самооценку ребенка, чаще хва-

**Если вы находитесь в трудной жизненной ситуации, не видите выхода из нее, считаете, что жизнь окончена, не знаете, куда обратиться за по-**

• **708-40-41** (круглосуточно, анонимно) — Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

• **8-800-25-000-15** - по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00 — **Линия помощи «Дети онлайн»** (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мо-

• **(812) 708-40-41** - (круглосуточно) - **Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых.** .

• **(812) 322-94-07** - ежедневно с 10.00 до 20.00 - **Кризисная Служба, телефон доверия "Душевный разговор"**. Помощь в ситуациях психологических кризисов. Служба предоставляет возможность анонимной телефонной беседы с квалифицирован

Центр кризисной помощи детям (психиатрическая, психотерапевтическая, психологическая помощь) на ул. Чапыгина, д. 13 - 234-34-00.

Детский кризисный центр на ул. Гастелло, д. 15 - 371-61-10, 371-61-13, [www.besprizornik.spb.ru](http://www.besprizornik.spb.ru). e-mail: [chcc@mail.ru](mailto:chcc@mail.ru).

Кризисный центр - приют «Ребенок в опасности»:387-64-53, 387-24-80, ул. Решетникова, д.9.

