

## 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.*

и проблем снижает тревогу. Беседы могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает "выпустить пар", выплеснуть эмоции;

**Обсуждать** семейные и внутренние проблемы детей;

**Помогать** подросткам ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним; Ни при каких обстоятельствах **не применяйте наказания**

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

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!***



## Как предотвратить суицид

Памятка для родителей



## Главный внутренний заголовок

---

### 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

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..."

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.

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.

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:

Подростки из конфликтных и асоциальных семей, а также подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.

Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.

Одарённые подростки, склонные к одиночеству.

Подростки в состоянии сильного стресса.

### Признаки надвигающегося суицида:

**Депрессия** (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).

**Прощание** в различных формах (например: **письменные указания**, раздача ценных вещей).

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

**Угроза** – прямая или косвенная.

### Советы по профилактике подросткового суицидального поведения

Суицид – это не повод для публичного обсуждения в коллективе детей;

Попытку или намерения – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания;

Дать возможность высказаться и внимательно выслушать;

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;

Отговаривая, не давить на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: "А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!";

Установить доверительные, заботливые взаимоотношения, проявлять интерес к любым проблемам;

Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение;

Задавать прямые вопросы: "Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?". Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов