

## «Сохраним жизнь»

Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков. Изучение проблемы суицида среди молодёжи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким образом против бездушия, безразличия и жестокости взрослых.



### **Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков**

Они предельно экстремальные, тревожные, настораживающие, требующие пристального внимания со стороны взрослых:

переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

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

чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

боязнь позора, насмешек или унижения;

желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

### **Разновидности суицидального поведения**

*Они следующие:*

1. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.

2. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

3. В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых, и существенно разнятся между собой.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

## Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

много шутит на тему самоубийства;

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.



## Поведенческие признаки

*Подросток может:*

раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

демонстрировать радикальные перемены в поведении;

в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания,

избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

замкнуться от семьи и друзей;

быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

## Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

социально изолирован, чувствует себя отверженным;

живёт в нестабильном окружении;

ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

предпринимал раньше попытки самоубийства;

имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

слишком критически относится к себе.

## Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству



1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять

о самоубийстве.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

6. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

7. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду, не игнорируйте предупреждающие знаки.

8. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.

9. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

10. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит.

11. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.

12. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.

13. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.

14. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

15. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.

16. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.

17. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.