

Рекомендации родителям по профилактике подростковых суицидов.

1. **Подбирайте ключи к разгадке суицида** (суицидальная профилактика состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности).
2. **Примите суицидента как личность** (допустите возможность, что подросток действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство).
3. **Установите заботливые взаимоотношения.**
4. **Будьте внимательным слушателем** (суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем они говорят).
5. **Не спорьте** (ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого).
6. **Задавайте вопросы** (ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти).
7. **Не предлагайте неоправданных утешений** (причина по которой подросток посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией, если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства).
8. **Предложите конструктивные подходы** (одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта, наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось?» «Когда ты почувствовал себя хуже?» подростка следует подтолкнуть к тому, чтобы он

идентифицировал проблему и как можно точнее определил, что ее усугубляет).

9. **Вселяйте надежду**
10. **Оцените степень риска самоубийства** (постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства).
11. **Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска** (оставаться с ребенком как можно дольше, пока не разрешится кризис или не придет помощь).
12. **Обратитесь за помощью к специалистам** (во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги, если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов).
13. **Важность сохранения заботы и поддержки.**




В случае необходимости получения экстренной психологической помощи, можно обратиться:

**УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР «ПСИХИАТРИЯ – НАРКОЛОГИЯ»**

Экстренная психологическая помощь (круглосуточно, анонимно, бесплатно)
: +375 (17) 270 24 01, +375 (029) 899-04-01 (МТС, Telegram, Viber, WhatsApp).

Телефонная Детская линия помощи
8 (801) 100-16-11 (звонки со стационарных телефонов бесплатные)

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

Контакты: e-mail: rcpp@bspu.by   
+375 17 300 1006; в соцсетях:



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

**МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

«Профилактика суицидального поведения»

SUICIDE



Суицид - согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.

Суицидальное поведение - стремление человека покончить жизнь самоубийством.

Парасуицид (Kreitman N., 1969, 1970) - не смертельное умышленное самоповреждение, которое направлено на достижение желаемых субъектом изменений за счет физических последствий.

По определению ВОЗ (1982) парасуицид - синоним суицидальной попытки. N. Kreitman определял парасуицид как призыв о помощи, способ воздействия на окружающих с целью изменения сложившейся ситуации, и относил к ним суицидальные акты с истинным намерением умереть, но не закончившиеся смертью.

Классификация

• **Прямое суицидальное поведение** - суицидальные мысли, суицидальные попытки и завершённые суициды.

• **Непрямое суицидальное поведение** - подросток бессознательно подвергает себя риску, опасному для жизни, не имея при этом желания умереть (алкогольные эксцессы и злоупотребление психоактивными веществами, злостное курение, переедание, голодание, злостные нарушения правил дорожного движения, пренебрежение своим здоровьем, стремление подвергаться хирургическим вмешательствам, делинквентное поведение, некоторые экстремальные виды спорта).

Мотивы суицидального поведения

«Крик о помощи», призыв, протест, месть; избегание непереносимой жизненной ситуации; избегание страдания, наказание себя, жертвоприношение; воссоединение (также представления могут становиться актуальными при переживании тяжёлой утраты).

Особенности суицидального поведения в подростковом и юношеском возрасте

Суицидальное поведение у подростков отличается естественным возрастным своеобразием.

У подростков нет по настоящему осмысленной картины смерти. Причины самоубийства в подростковом возрасте может быть на первый взгляд незначительной. На формирование суицидального поведения подростка может оказать подростковая субкультура, могут отсутствовать стадии, предшествующие собственно суициду, т.е. идеи и намерения. Подросткам очень трудно вербализовать (объяснить) что с ним происходит, описать свое состояние или проблему.

В молодом возрасте суицид- это чаще всего крик о помощи, попытка обратить на себя внимание, попытка решить свои проблемы «по-взрослому».

Почему ребенок решается на самоубийство?

Нуждается в любви и помощи, чувствует себя никому не нужным; не может сам разрешить сложную ситуацию; накопились множество нерешенных проблем; боится наказания; хочет отомстить обидчикам; хочет получить кого-то или что-то.

В группе риска –подростки, у которых:

сложная семейная ситуация; проблемы в учебе; мало друзей нет устойчивых интересов, хобби; перенесли тяжелую утрату; семейная история суицида; склонность к депрессиям; употребляющие алкоголь, наркотики; ссора с любимой девушкой или парнем; жертвы насилия; попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Распознавание суицидального риска

Существуют различные признаки, указывающие на опасность. Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:

уход в себя, капризность, привередливость, депрессия, агрессивность, нарушение внимания, раздача подарков окружающим, психологическая травма, перемены в поведении, угроза (открыто высказывает намерение уйти из жизни), активная предварительная подготовка.

Что могут увидеть родители?

В первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете), нежелание посещать кружки, школу, серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.д.

Что могут увидеть педагоги?

Изменение внешнего вида, самоизоляция и урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, частые прогулы, резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках.

Что могут увидеть сверстники?

Самонзоляция, резкие перепады настроения (несвойственные ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе словесную), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства) и т.д.

Рекомендации подросткам

Что необходимо знать детям и подросткам о суициде: Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили;
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.

Потребность любви это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Наша самооценка- это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям. Это то, каким мы представляемся другим.