



Телефоны доверия

8-801-100-1611 республиканская Детская линия помощи для оказания помощи несовершеннолетним, оказавшимся в кризисном положении, сложной жизненной ситуации и нуждающимся в психологической поддержке

8-017-202-04-01 (городской), 8-029-899-04-01 (мтс)
Областная линия круглосуточной экстренной психологической помощи «Телефон доверия»
(бесплатно, анонимно, круглосуточно)

8-801-100-8-801 горячая линия для жертв, пострадавших от домашнего насилия

ГУО «Молодечненская санаторная школа-интернат»

Детский суицид: что нужно знать взрослым



ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Суицид является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день.

Суицид считается “убийцей № 2” молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи.

Признаки готовящегося самоубийства

- **Намеки:** «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Вы еще пожалеете, когда я умру», «Всем будет лучше, если меня не станет», «Я не могу так дальше жить».
- **Нездоровая заинтересованность смертью или шутки по поводу смерти.**
- **Приведение своих дел в порядок** — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
- **Прощание.** Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- **Внешняя удовлетворенность** — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется - может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

- **Отчаяние, плач или вспышки гнева у импульсивных подростков.**
- **Замкнутость или чрезмерная активность.**



- ✓ него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
- ✓ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- ✓ Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
- ✓ Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам или психиатрам!

- ✓ Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности (психолог – не врач, он работает со здоровыми людьми, не ставит диагнозы!!!)
- ✓ Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью! Родительской лаской и заботой!

Самое главное — покажите ребенку, что он вам небезразличен. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает!

Помогите ему увидеть ЭТОТ ВЫХОД.

- **Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).**

- **Бессонница.**

Также следует насторожиться, если:

- происходит потеря интересов, хобби, менее интенсивным становится общение с друзьями;
- изменяется отношение к учебе, подросток перестает интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия.
- демонстрирует радикальные изменения в поведении, такие как: слишком мало или слишком много ест; слишком мало или слишком много спит;
- ребенок перестает строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями от поступления в ВУЗ до места проведения каникул;
- перестает следить за собой или, наоборот, резко меняет имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причесываться и мыться;
- подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам, в которых, так или иначе, упоминается смерть.
- ребенок перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- слишком критически относится к себе.

К внешним проявлениям суицидального поведения относятся:

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика);
- тихий монотонный голос, замедленная речь;
- краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания.

Мотивы суицида:

- **Мсть:** Ребенок уходит из жизни для того, чтобы наказать окружающих за плохое отношение к себе.
- **Призыв:** Так он пытается привлечь к себе внимание.
- **Бегство от наказания:** Маленький человек убивает себя, чтобы не быть наказанным.
- **Самонаказание:** Ребенок решает, что он не заслуживает права жить.
- **Отказ:** Человек просто «выходит из игры» раз и навсегда. Гораздо реже дети или взрослые люди кончают с собой для того, чтобы воссоединиться с уже умершим, во имя самопожертвования или в рамках игры. Такие самоубийства обычно бывают связаны с тяжелыми психическими заболеваниями.

Причины детского самоубийства:

- ✓ На первом месте стоят **проблемы и конфликты в семье**, а также **социальная изоляция**.
- ✓ Также подростки тяжело переживают **развод родителей**, особенно те, кто одинаково привязаны к обоим родителям. Во время развода родителей дети испытывают чувство ненужности и покинутости.
- ✓ Следующая причина – **насилие** в семье.
- ✓ Одной из наиболее часто встречающихся причин попыток самоубийства в среде подростков является **несчастливая любовь**. В подавляющем большинстве случаев от безответного чувства страдают девушки.
- ✓ Нередко причиной суицида становится **несоответствие биологического и психологического полов**.
- ✓ **Перенесение тяжелой потери** близкого человека.
- ✓ Частое попадание ребенка в **стрессовые ситуации**; Затяжное депрессивное состояние подростка.

- ✓ Слишком заниженная самооценка.
- ✓ **Игровая зависимость и зависимость от интернета.**

Будьте бдительны!

Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно!!!

Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, — вовсе не хотят умирать. Они просто утратили способность общаться с миром обычным способом. Для них сверхдоза таблеток или перерезанные вены — способ сообщить всем о глубине своего отчаяния. Некоторые из самоубийц, умирая, молятся, чтобы их кто-то нашел до того, как наступит конец.

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа.

Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- ✓ Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.
- ✓ Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»
- ✓ Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у