

## **Профилактика добровольного ухода из жизни (детей и подростков)**

Напоминаем, что за любое поведение ребёнка, связанное с добровольным уходом из жизни, в ответе взрослые!

### **Важно знать:**

Поведение указывающие на добровольный уход из жизни имеет **внутренние и внешние формы своего проявления:**

*Внешние формы*- высказывания о добровольном уходе из жизни; попытки; целенаправленное манипулирование средствами лишения себя жизни; завершённый добровольный уход из жизни.

*Внутренние формы*- антивитаальные представления (т. е. размышления об отсутствии ценности жизни); пассивные мысли о добровольном уходе из жизни (представления на тему своей смерти при отсутствии четкого замысла на самовольное лишение себя жизни); замыслы (разработка плана добровольного ухода из жизни, продумывание его деталей); намерения (принятие решения о добровольном уходе из жизни).

**Актуальные факторы** (провоцирующие) поведения, на которые необходимо обращать внимания:

- ▶ все ситуации, *субъективно* переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, глубоко ранящие. Объективная оценка взрослого в данном случае может сильно отличаться;
- ▶ депрессивные состояния с переживаниями безнадежности, безысходности, брошенности, ненужности, одиночества;
- ▶ крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями;
- ▶ неприятности в семье;
- ▶ проблемы с законом;
- ▶ запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников;
- ▶ неспособность справиться с учебной программой, разочарование успехами в школе;
- ▶ нежелательная беременность, аборт, заражение болезнью, передающейся половым путем;
- ▶ переломные моменты жизни;
- ▶ внезапное заболевание, ведущее к нарушению привычной жизнедеятельности;
- ▶ распад семьи, развод или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи;
- ▶ употребление алкоголя, ПАВ;
- ▶ *Поведенческие симптомы наличия намерений добровольного ухода из жизни у подростка;*
- ▶ Депрессивная симптоматика (ухудшение сна, аппетита: вялость, апатия; потеря интереса к занятиям, раньше доставлявшим удовольствие; нехарактерное снижение активности);
- ▶ резкое снижение успеваемости;
- ▶ ухудшение поведения в школе, нарушение дисциплины, пропуски занятий, прогулы;

- ▶ увеличение потребления (или начало потребления) табака, алкоголя или наркотиков;
- ▶ высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные: «Скоро это все закончится», «Хорошо бы заснуть и не проснуться» и т.п.
- ▶ заинтересованность темой смерти;
- ▶ подготовка к совершению попытки (сбор таблеток, изучение информации о способах добровольного ухода из жизни);
- ▶ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- ▶ сообщение друзьям о принятии решения о добровольном уходе из жизни;
- ▶ другие резкие изменения в поведении.

### ***Признаки, готовящегося добровольного ухода из жизни:***

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Внешняя удовлетворенность — прилив сил и энергии. Если решение добровольного ухода из жизни принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о добровольном уходе из жизни. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы.

6. Вспышки раздражения, гнева, особенно у импульсивных подростков.

7. Бессоница.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**Нужно понимать, что подростку сейчас очень плохо. Он чувствителен к неудачам, раздражителен, постоянно грустит.**

**Это потому, что ему очень нужна поддержка и тепло, хотя он не умеет просить поддержки. Предложите помощь сами....**

- **УСТАНОВИТЕ** доверительные отношения, эмоционально поддерживаете.

- **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** — «Я слышу тебя».

- **НЕ БОЙТЕСЬ** задавать вопросы в т.ч. и конкретные о планах и попытках.

- **ВЫЯСНИТЕ**, насколько реально воплощение слов о суициде у подростка: что произошло? может ли что-то измениться? Есть ли выход? Есть ли конкретный план? Что могло бы изменить решение?

(можно предложить свои способы изменения ситуации), **Что должно произойти, чтобы ситуация изменилась?**

- **ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали.

- **ОБСУЖДАЙТЕ** — глупо делать вид, будто ничего не происходит, лучше говорить.

- **ПОМОГИТЕ** выразить словами, то, что происходит, выразить свои чувства, связанные с проблемой.

- **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

*Основные принципы разговора с подростком, находящимся в кризисном состоянии:*

- ▶ Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.

- ▶ Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (без препятствия между вами).

- ▶ Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы не трогать телефон, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.

- ▶ Учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).

- ▶ Дать возможность подростку высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа:
«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?»</li> <li>– «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?...»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Когда я был в твоём возрасте...»</li> <li>– «Да ты просто лентяй!»</li> </ul>
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Кому именно?»</li> <li>– «На кого ты обижен?»</li> <li>– «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит.»</li> </ul>	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»

«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Кто же может понять молодежь в наши дни?»</li> <li>– «Я очень хорошо тебя понимаю»</li> </ul>
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»

***Факторы, обеспечивающие защиту от поведения связанного с добровольным уходом из жизни:***

а) *Семья:* хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.

б) *Личностные факторы:* развитые социальные навыки; уверенность в себе; умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей; открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих добровольный уход из жизни.

в) *Социально-демографические факторы:* социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

**НАПОМИНАЕМ, что при выявлении намерения у подростка добровольно уйти из жизни, необходимо вызвать скорую помощь и дожидаться с ребёнком приезда врачей!**

**Также, за дополнительной информацией, консультацией и психологической помощью Вы можете обратиться в СППС школы, социально-педагогический центр или позвонить на горячую линию телефона доверия!**