

Приемы предупреждения суицидов

- ✓ *Воспринимайте подростка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
- ✓ *Выслушивайте – «Я слышу тебя».* Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- ✓ *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы,* касающиеся сохранения физического и психического здоровья подростка;
- ✓ *Анализируйте* вместе с подростком каждую трудную ситуацию;
- ✓ *Воспитывайте в подростке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- ✓ *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;
- ✓ *Не иронизируйте,* если в какой-то ситуации подросток оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
- ✓ *Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
- ✓ *Подчеркивайте временный характер проблем* – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
- ✓ *Обсудите с ним работу служб,* которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.

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

Число самоубийц за историю цивилизации превышает количество жертв убийств и войн вместе взятых.

Типы суицидального поведения

Истинный - человек действительно хочет себя убить. Чаще использует повешение.

Аффективный - преобладает эмоциональный момент. Обусловлен сильным аффектом и сопровождается дезорганизацией и сужением сознания. Чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными препаратами.

Демонстративный - самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображении повешения.



+ 7 978 0000738



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

Для оказания психологической помощи
по телефону, бесплатно и круглосуточно
работают Региональные Центры

Круглосуточно • Конфиденциально • Бесплатно



Предупреждение подросткового суицида



как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Словесные признаки	Поведенческие признаки	Ситуационные признаки
<p>1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».</p> <p>2. Косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придётся обо мне волноваться».</p> <p>3. Много шутит на тему самоубийства.</p> <p>4. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.</p>	<p>1. Раздаёт другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.</p> <p>2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в еде — ест слишком мало или слишком много; - во сне — спит слишком мало или слишком много; - во внешнем виде — становится неряшливым; - в школьных привычках — пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмен; - находится в подавленном настроении; - замыкается в себе; - может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; - может ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. <p>3. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.</p>	<p>Человек может решиться на самоубийство, если он:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным. 2. Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм, личная или семейная проблема). 3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального. 4. Предпринимал раньше попытки суицида. 5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что его уже совершил кто-то из друзей, знакомых или членов семьи. 6. Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей). 7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

ТАКИЕ НУЖНЫЕ СЛОВА

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
Ненавижу учёбу, класс...	Что у нас происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?	Когда я был в твоём возрасте. Да ты просто лентяй!
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 ещё хуже, чем тебе.
Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит.	Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом.
Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.	Кто же может понять молодёжь в наши дни. Никому не нужны чужие проблемы.
Я совершил ужасный поступок...	Давай сядем и поговорим об этом.	Что посеешь, то и пожнёшь!
А если у меня не получится?	Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.	Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!