

**Памятка по профилактике суицидального поведения подростков  
(для взрослых)**

*Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.*

Психологи отмечают наличие суицидальных мыслей, как неотъемлемую часть взросления подростков. За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. К сожалению, самоубийства уже становятся типичной реакцией подростков на кризисные ситуации в их жизни.

***10 причин, как повод, чтобы начать беспокоиться***

1. разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух;
2. стремление к одиночеству;
3. рассуждения на тему: "Я никому не нужен", "Все равно никто не будет обо мне тосковать", перемежающиеся фразами: "А вот посмотрите, как вам будет без меня";
4. чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе;
5. завуалированные попытки "попрощаться" (например, дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок);
6. неумение подростка понимать и выражать свои чувства, объяснять свои переживания;
7. двойственность ощущения подростка: с одной стороны – уже не ребенок, а с другой – абсолютно бесправный и полностью зависящий от семьи;
8. максимализм оценок и приговоров – и себе, и окружающим, а вместе с тем, неспособность прогнозировать последствия своих действий;
9. отсутствие друзей, нормального общения с ровесниками и родителями;
10. постоянные "мнимые болезни" ребенка. Это попытка обратить на себя внимание, которая заканчивается "смертью понарошку", и иногда приводящей к реальной.

## ***Что делать?***

***Во-первых.*** Обратитесь за помощью к специалистам.

***Во вторых.*** Разговаривайте. Если ребенок доверил вам свое "горе", каким бы мелким и смешным оно не казалось, не занимайтесь нравоучениями: этим вы его только отталкиваете. Прежде всего, нужно дать человеку выговориться, показать, что вы его слышите. Внимательно слушайте – искренний интерес к ребенку и его проблеме в данном случае может спасти жизнь. Психологи советуют все обсуждать: открытые разговоры о проблеме суицида снимают тревожность и не могут спровоцировать его, тогда как избегание этой темы увеличивает подозрительность.

***В-третьих.*** Будьте внимательны: каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. В подростковом возрасте нет границы между угрозой и реальным намерением. Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя ее для эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными. Задавайте вопросы и раскрывайте его мысли: помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах. Важно сделать недосказанное и затаенное – явным.

## ***И, пожалуй, самое важное.***

Ребенок должен знать, что все проблемы можно решить, должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять, но при этом не будут ограничивать свободу.

Психологи обращают внимание родителей: риск самоубийства следует рассматривать, как неотложное состояние. К любым угрозам самоубийства, включая демонстративные, следует относиться серьезно: необходимо оказать больному адекватную помощь. Во многих случаях это осуществляется в условиях психиатрического стационара

## ***Просто прочитайте, это надо знать!***

### ***Причины подростковых самоубийств:***

1. Проблемы и конфликты в семье.
2. Насилие в семье.
3. Несчастливая любовь.

4. Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
5. Потеря родственников и близких.

***Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:***

1. Подберите ключи к разгадке суицида;
2. Примите суицидента как личность;
3. Установите заботливые взаимоотношения;
4. Не спорьте;
5. Будьте внимательным слушателем;
6. Задавайте вопросы;
7. Не предлагайте неоправданных утешений;
8. Предложите конструктивные подходы;
9. Вселяйте надежду;
10. Оцените степень риска самоубийства;
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска;
12. Обратитесь за помощью к специалистам;
13. Важность сохранения заботы и поддержки.



***Признаки, предупреждающие о возможности суицида:***

1. перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
2. проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
3. признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
4. чувства вины, потеря интереса;

5. устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
6. темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
7. вызывающая одежда;
8. предыдущая суицидальная попытка;
9. подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;
10. сексуальное или физическое злоупотребление;
11. употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;
12. неожиданная беременность;
13. наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

***Самоубийство ребёнка***

***часто бывает полной неожиданностью для родителей.***

***Помните, дети решаются на это внезапно!***

Помощь квалифицированных специалистов Вы можете получить:

**Кабинет медико-социально-психологической помощи**

г. Тамбов, Моршанское шоссе, д. 16 «б» каб. 713 (поликлиника №5, 7 этаж)

тел.: 8 (4752) 45-10-60 или «Телефон доверия» 8 (4752) 45-44-11

