



# Профилактика суицидального поведения подростков

**«Мир, вероятно, спасти уже  
не удастся, но отдельного  
человека всегда МОЖНО»**

**Самоубийство (суицид)** – осознанное лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение** – помимо суицида включает в себя суицидальные покушения (акты не завершившиеся смертью), попытки и проявления (мысли, высказывания, намеки).

**Психологический кризис** – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей.

## Основания для истинного принятия решения об уходе из жизни:

1. Протест – мотив, характерный для людей, находящихся в конфликтных, эмоционально насыщенных ситуациях (например, месть);
2. Призыв – человек, которому кажется, что он одинок и никому не нужен, пытается обратить на себя внимание, вызвать жалость;
3. Избежание кары – стремление уйти от какой-либо неизбежной неприятности, уголовного наказания, позора, избавления от тяжести психического или соматического состояния;
4. Самонаказание – приговор человека, считающего, что он совершил непоправимый поступок, грех, несовместимый с дальнейшей нормальной жизнью;
5. Отказ от себя – человек отказывается от существования, жизнь потеряла интерес и смысл.

*В подростковом возрасте  
наиболее типичны такие  
мотивы, как протест и  
призыв к помощи*

## Факторы, способствующие суициду:

- 1. Неблагополучие в семье, напряженные отношения;*
- 2. Школьные проблемы;*
- 3. Конфликт со сверстниками;*
- 4. Депрессия;*
- 5. Стресс.*

## Симптомы суицидального поведения

1. Потеря аппетита или импульсивное обжорство;
2. Бессоница или повышенная сонливость;
3. Тревожное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
4. Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
5. Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, неуверенность в себе;
6. Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
7. Погруженность в размышления о смерти;
8. Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе;
9. Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
10. Отсутствие перспективы в будущем;
11. Завуалированные попытки попроситься..



**Правила общения с детьми,**  
**проявившими суицидальные наклонности:**

- 1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы друг с другом;*
- 2. Будьте внимательны к состоянию ребёнка;*
- 3. Дайте возможность ребёнку высказаться;*
- 4. Поддерживайте позитивные черты характера ребёнка;*
- 5. Подчёркивайте временный характер проблемы.*

## Рекомендации родителям ребенка проявившего

### суицидальные наклонности:

- 1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.*
- 2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.*
- 3. Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.*
- 4. Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.*
- 5. В быту необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо.*
- 6. На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.*

## Запомните эти простые правила

- 1. Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации сопряженной с риском для жизни;*
- 2. Расскажите о номерах телефонов, которыми он может воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни;*
- 3. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;*
- 4. Не иронизируйте над ребёнком, если в какой – то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его.*

## Уважаемые папы и мамы!

*В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный но и отрицательный опыт. Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.*

# Жизнь – хрупкий росточек

Он тянется к солнцу, хочет добра, тепла и бережного к себе отношения. Будем внимательнее и добрее к тем, кто рядом!



Спасибо за  
внимание!