

**Профілактика
суїцидального ризику
у молодших
підлітків**

Суицид – это самоубийство

Самоубийство – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, как например, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, финансовые затруднения, обида на близких людей, наркомания и др.



Информация к размышлению

- Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - **семейные конфликты с родителями.**
- На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделенная любовь, смерть кумира, героя книг или фильмов, близких друзей или любимых).
- На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение.
- Подростки часто рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенными, что те не разрешат им довести суицид до конца.

Типы суицидального поведения

- Демонстративное
- Аффективное или чувственное
- Истинное



Причины суицидов среди детей и подростков:

- **Нарушение детско-родительских отношений**
- **Несформированное понимание смерти**
- **Отсутствие идеологии в обществе**
- **Саморазрушающее поведение**
- **Ранняя половая жизнь,
приводящая к разочарованиям**
- **Депрессия**
- **Потеря любимого человека**
- **Переутомление**



- **Нарушение межличностных отношений («одиночки»)**
- **Несоответствие между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями (отличники, тревожные дети)**
- **Разрушение защит под действием алкоголя наркотических веществ и т.п.**
- **Конфликты с друзьями, родителями или педагогами (как последняя капля, толкнувшая к суициду)**
- **Социально-неблагополучные семьи - уход из семьи, развод или смерть родителей**
- **Игровая зависимость и зависимость от интернета**

- переживающие:
 - насилие в семье. Зачастую ребёнок считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым об этом
 - обиду, одиночество, отчуждённость и непонимание,
 - действительную или мнимую утрату любви родителей,
 - чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия,
 - боязнь позора, насмешек или унижения,
 - чувство мести, злобы, протеста,
 - желание привлечь к себе внимание,
 - чувство безнадежности,
 - желание наказать обидчика;
 - страх наказания



Как заметить надвигающийся суицид

Словесные признаки:

1. Разговоры о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»
2. Намёки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»
3. Много шутят на тему самоубийства
4. Заинтересованность вопросами смерти
5. Разговоры о собственных похоронах



Поведенческие признаки:

- 1. Раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами**
- 2. Демонстрируют радикальные перемены в поведении**
- 3. Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния**
- 4. Частое прослушивание грустной музыки и песен**
- 5. Потеря интереса к увлечениям, спорту или школе**
- 6. Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью**



Ситуационные признаки:

- 1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным**
- 2. Ощущает себя жертвой насилия**
- 3. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей)**
- 4. Слишком критически настроен по отношению к себе**
- 5. Стремление к тому, чтобы его оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей**



Признаки депрессии (снижения настроения)

- Потеря свойственной детям энергии, подвижности
- Печальное настроение
- Демонстративное непослушание
- Снижение интереса к общению со сверстниками
- Ухудшение успеваемости
- Чувство неполноценности
- Агрессивное поведение
- Нарушение сна
- Пропуски в школе



Профилактика суицида у младших подростков

Возрастные особенности суицидального поведения:

- **Отсутствие понимания смерти**
 - Я накажу вас своей смертью!
 - Манипуляция, демонстративность.
 - Любопытство, игра в суицид.
- **Мотив** – непереносимое чувство обиды .

Как предупредить:

1. Рассказать о мошенничестве в Интернете.
2. Используем видеомотиваторы.
3. Беседы, рассказы, совместное чтение, совместное времяпровождение.
4. Любовь и теплые отношения в семье.

Телефоны экстренной поддержки

8-800-2000-122 24 часа, анонимно, бесплатно	Телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8-495-963-75-72	Отделение суицидологии Московского НИИ психиатрии

Полезные интернет-ресурсы:

- [Победишь.ру - pobedish.ru](http://pobedish.ru)
- Как воспитать детей – vospit. Ru
- Как пережить смерть близких –
memoriam.ru

Рекомендуемые фильмы

- Себя убить нельзя - azbyka.ru
- [«Я сюда больше никогда не вернусь - youtube.com» watch?v=sOMxrpjeamWM](https://www.youtube.com/watch?v=sOMxrpjeamWM)