

Причинами суицида у подростка могут быть:

- семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
- болезнь, смерть близких и друзей;
- одиночество, неудачная любовь;
- ощущение своей несостоятельности (неуспех при сдаче экзамена, не соответствие требованиям родителей);
- оскорбление, унижение со стороны окружающих, в том числе и со стороны членов семьи и т.д.
- опасение уголовной ответственности;
- боязнь иного наказания или позора;
- конфликты, связанные с учебой;
- реакции на чувство вины или следствие переживания стыда, страх столкновения с болезненной ситуацией,
- протест против окружения, против ситуации, сложившейся в определенной социальной группе;
- месть;
- избегание (наказания, страдания);
- самонаказание;
- отказ (от существования).

Как говорить с ребенком

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у тебя или у нас есть проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Муниципальное автономное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Центр психолого-медико-социального сопровождения «ЛОГОС» городского округа закрытое административно-территориальное образование город Межгорье Республики Башкортостан

Информационный листок для родителей



В Республике Башкортостан организован единый Телефон доверия с номером

8 – 800 – 7000 -183

Для всех жителей республики, включая детей. Психологическая помощь оказывается круглосуточно и анонимно, звонки на данный номер бесплатны с любых телефонов (стационарных и мобильных)

Как распознать суицид у подростка

Межгорье 2017г.

Родителю важно обращать внимание на следующие признаки поведения подростка:

- **Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь.** Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- **Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.**
- **Резкое изменение поведения.** Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей, либо наоборот.
- **Приведение дел в порядок, раздаривание дорогих ему вещей.**
- **Примирение с теми людьми, с кем были конфликтные или напряженные отношения; прощание с людьми из ближайшего окружения.**
- **У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, либо эйфоричное, приподнятое настроение.** Могут быть резкие изменения в настроении в течение дня. Важно обращать внимание на те изменения в настроении, которые ранее были для него не характерны.

Важно учитывать произошедшие события в жизни ребенка (смерть близких людей, переезд в другой город, переживание неуспешности и пр.)

Способы информирования о намерении суицида



Как поступить, если замечены намерения совершить самоубийство.

1. **Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка.** В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. **Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.** Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. **Оцените глубину эмоционального кризиса.** Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии сильной подавленности и истощения, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.** Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подростки могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время косвенно сообщать о них.

5. **Если вы заметили у ребенка суицидальные намерения, постарайтесь поговорить с ним по душам.** Аккуратно спросите, думает ли подросток о самоубийстве, есть ли у него план реализации. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

6. **Постарайтесь выяснить, что его волнует, как он себя чувствует среди сверстников, что радует или делает несчастным, загнанным в ловушку, кто его друзья и чем он увлечен в данный момент.**

7. **Важно найти выход из сложившейся ситуации.** Бывает, что ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

8. **Всегда следует уяснить «какая причина» и «какова цель» совершаемого ребенком действия.**



