

Одной из актуальных проблем современных подростков является склонность к **суицидальному поведению**. Для подростка суицидальные попытки чаще всего это безмолвный крик о помощи, снятие эмоционального напряжения и уход от невыносимой ситуации. Часто подростки воспринимают суицид как «виртуальную игру», не предусматривают смертельного исхода своих попыток, но от этого риск летального исхода не уменьшается. Это связано с тем, что именно для данного возраста характерна чрезмерная импульсивность и возможность совершить быстрый и необдуманый акт, ребенок будет действовать в состоянии аффекта. Поэтому к любым высказываниям на тему собственной смерти подростка, самоповреждающим действиям, нужно относиться очень **внимательно**, даже если на взгляд родителей это демонстративно и внешне не серьезно, не приносит значительный вред здоровью ребенка.

#### **Каковы причины стремления к суициду у подростка?**

- Он может испытывать сильные эмоции: обида, одиночество, непонимание, отчужденность
- В жизни произошла утрата любви (родителей, других людей)
- Боится позора, насмешек или унижения
- Испытывает презрение к себе или страх наказания
- Порой ребенок хочет умереть, что бы отомстить, из—за злобы, протеста по отношению к кому-то.
- Желание привлечь внимание
- «Эффект Вертера» (подражание самоубийству, которое широко освещено СМИ)

Поводом для суицида подростка может быть пустяк, но за этим всегда стоит более глубокие переживания и веская причина. Чувства подростка к собственной смерти противоречивы, у многих детей может отсутствовать страх смерти, так как нет понимания ее необратимости.

Скорость развития идеи о самоубийстве индивидуальна, иногда это несколько лет, а иногда несколько недель.

**Ребенок, который хочет умереть, чаще всего не видит позитивного ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем.** Поэтому очень важно, вовремя заметить признаки и оказать помощь, а иногда просто поговорить и понять ребенка.



#### **Ситуации, которые усиливает риск самоубийства?**

- Неблагоприятная семейная обстановка (конфликты, ссоры, непонимание развод родителей)
- Психологическая неадекватность в воспитании (жестокое обращение в семье и т.д.)
- Сложности в общении и обучении в школе, ситуация травли в классе
- Подростковое одиночество, отсутствие близких друзей, отвержение сверстников
- Личная импульсивность ребенка
- Наличие предыдущих попыток суицида у ребенка, законченный суицид в семье.
- Употребление подростком ПАВ
- Наличие психического заболевания у подростка
- Ситуация «потери» в ближайшем прошлом (потеря друзей, родителей, близкого, любимого человека)
- Самоповреждающее поведение подростка (порезы и т.д.)

#### **Признаки опасности суицида**

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких людей.
- Пониженный фон настроения, слезливость или чрезмерная агрессивность ребенка
- низко оценивает себя и свои возможности
- Изменения режима питания и сна (не может заснуть, очень мало ест)
- Пренебрегает своим внешним видом, стал неряшлив, невнимателен
- Подросток расстается с дорогими для него вещами, как будто оставляет на память.
- Ребенок говорит о желании смерти (прямо или косвенно), тема смерти становится актуальной для него в музыке, фильмах, фото.
- Написание прощальных писем

**Наличие нескольких признаков и ситуаций, усиливающих риск, является серьезным поводом для родителей, что бы обратиться за помощью к специалисту!**

#### **Что делать родителям, если они обнаружили опасность?**

1. Не паниковать! Объективно оценивать ситуацию.
2. Поговорить с ребенком.
3. Обратиться к классному руководителю, школьному психологу или другим специалистам для прояснения ситуации.
4. Обратиться с подростком за помощью к специалистам (психологу, психотерапевту, психиатру)
5. Понаблюдать за поведением ребенка, его настроением.
6. Оказывать поддержку ребенку.

### Как говорить с подростком, что бы помочь, а не навредить:

- Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем.
- Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему
  - Не обесценивайте причину его переживаний
  - Предложите помощь, сотрудничество в решении проблемы;
  - Обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в данной ситуации,
  - Поощряйте открытое выражение мыслей и чувств (дайте ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные);
  - Не обсуждайте с окружающими то, что произошло, при ребенке, это может обидеть и разозлить его.
  - Иногда старайтесь «держать паузу» (для того чтобы дать ребенку собраться с мыслями);
  - Вселите надежду (в т.ч. вспоминая, как ребенок справлялся со сложными ситуациями в его жизни).

### Во время разговора с подростком постарайтесь избегать:

- осуждения, критики, обвинений, угроз, споров;
- допросов, расследования;
- указаний, приказов;
- морализирования, поучений;
- высмеивания;
- невыполнимых обещаний
- не пытайтесь сразу разуверить его или утешить.

### Что могут сделать родители, чтобы не допустить мыслей о суициде у ребенка:

- Сохранять понимающие отношения с ребенком
- Говорить с подростком о его жизни, тревогах, радостях, успехах, рассказывать о своих переживаниях, некоторых сложностях и достижениях
- Знать, чем интересуется ребенок, его предпочитаемых исполнителей, произведения, что он любит и ценит
- Обучить подростка безопасному поведению в жизни и сети интернет

### Куда можно обратиться за помощью



МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
Адрес: г. Ярославль, ул. Б. Октябрьская, д. 122. , телефон: 21-71-93

МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»  
Адрес: г. Ярославль, ул. Пионерская, д. 19. , телефон: 55-50-64

Перечень специализированных учреждений, оказывающих помощь подросткам  
<http://podrostok.edu.yar.ru/map/list.html?id=1>

Составитель памятки: Терехова Е.В. (зам. директора МУ ГЦ ППМС)

Департамент образования мэрии г Ярославля.

## Памятка для родителей

# Суицидальное поведение подростков. Как заметить и предотвратить?

