

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

В 2020 году на территории обслуживания Управления на транспорте Министерства внутренних дел Российской Федерации по Северо – Западному федеральному округу зарегистрировано 4 факта суицидов несовершеннолетних, что на 12 фактов меньше по сравнению с 2019 годом.

Несмотря на это, проблема суицидов остается острой, так в последние годы в России имеет место «массовый суицид», когда в попытке или в завершённом суициде участвуют 2 и более человек.

Причинами суицидов подростков могут быть «безответная любовь», проблемы в семье. Основной возраст несовершеннолетних, совершающих суицид: 15 – 17 лет.

### Понятие суицид

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

- истинный суицид – осознанные действия, направленные на совершение акта самоубийства, лишение себя жизни. Это сопровождается размышлениями о смысле жизни, переживаниями, которым предшествует депрессивное состояние или угнетённое настроение;

- демонстративный суицид с желанием умереть не связан. Это скорее способ привлечь внимание других на свои проблемы, своеобразный призыв о помощи, шантаж, которые используют слабые люди, не имеющие других способов воздействия;

- скрытый, или не прямой, суицид (косвенное самоубийство) – это завуалированное самоубийство, саморазрушающее поведение, направленное на резкое либо постепенное снижение длительности своей жизни.

Самоубийство – слишком кардинальный и противоестественный шаг.

Решение его совершить появляется не мгновенно. Как правило, ему предшествует продолжительный период волнений и переживаний, борьбы мотивов, поиска выхода из сложившейся ситуации.

### Признаки суицидального поведения у подростков

- частые соматические недомогания (головные боли, хроническая усталость, повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, боли в животе);

- потеря аппетита или импульсивное обжорство;

- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

- пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

- внезапные приступы гнева, часто возникающие из-за мелочей;

- появление ощущения скуки в привычном окружении, выполнении работы, ранее доставлявшей удовольствие;

- уход от контактов, превращение в «человека-одиночку», изоляция от друзей, семьи;

- погружённость в размышления о смерти, отсутствие планов на будущее.



### **Причины суицидов**

- острые конфликты в учебе, семье и интимно-личностных сферах;
- влияние подростковой субкультуры, подражание кумиру;
- отсутствие осознанного понимания смерти;
- психические отклонения;
- физические недостатки;
- воздействия, призывы к суициду.

В социальных сетях, в частности в «В Контакте» распространяются группы (сообщества), призывающие несовершеннолетних к совершению самоубийств, а также культивирующие идеи суицида, «смертельные игры», например: «Синий кит», «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», f57, f58, «Тихий дом», «Рина», «Море китов», «50 дней до моего...».

### **Группа риска**

дети и подростки:

- из семей, в которых были случаи суицидов;
- из социально-неблагополучных семей;
- сверхкритичные к себе;
- страдающие от хронических или смертельных болезней;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- с нарушенными межличностными отношениями;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками.

### **Что делать**

- сохраняйте контакт со своим ребенком, необходимо внимательно выслушать ребенка, решившегося на самоубийство и постараться понять проблему, скрытую за словами;
- оценить серьёзность намерений, глубину эмоционального кризиса;
- относиться внимательно к обидам и жалобам, проявить любовь и заботу, разобраться, что стоит за внешней грубостью ребенка;
- говорить о перспективах в жизни и будущем;
- прямо спросить, не думает ли подросток о самоубийстве.

### **Куда обращаться**

- при сообщениях о преступлениях (угрозы, травля в Сети Интернет, размещение порнографических материалов, в случае сексуальных домогательств в Сети и т.п.) необходимо обратиться в ближайшее отделение полиции или по телефону 102 (полиция);
- для получения психологической помощи, необходимо обратиться с ребенком к психологу в частном порядке или на телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8 (800) 200-01-22;
- при возникновении чрезвычайной ситуации - 112 (экстренная помощь МЧС).