

Ежегодно в результате самоубийства погибает около 3000 детей и подростков. Пик приходится на возраст 14-17 лет.

Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается подготовительный период (предсуицид).

**Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:**

- ✓ снижение успеваемости;
- ✓ ограничение общения;
- ✓ снижение уровня интересов;
- ✓ подавленное настроение;
- ✓ проявление раздражительности, угрюмости;
- ✓ потеря аппетита или чрезмерное обжорство;
- ✓ бессонница;
- ✓ суицидальные высказывания, угрозы суицида;
- ✓ приведение своих дел в порядок;
- ✓ прощание с друзьями и выражение благодарности.

**Возможными мотивами самоубийства могут быть:**

- ✓ переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым;
- ✓ действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность;

- ✓ переживания, связанные со смертью, разводом или уходом из семьи родителей;
- ✓ чувство вины, стыда, оскорбленное самолюбие, угрызение совести, недовольство собой;
- ✓ боязнь позора, насмешек, нежелательная беременность, любовные неудачи;
- ✓ страх наказания, нежелание принести извинения;
- ✓ чувство мести, злобы, угроза, вымогательство;
- ✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации;
- ✓ сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**К внешним факторам**, формирующим суицидальные намерения, относятся конфликт, психотравмирующая ситуация.

**К внутренним факторам** относятся:

- ✓ чувство одиночества;
- ✓ беспомощности;
- ✓ неверие в свои силы и возможности;
- ✓ комплекс неполноценности;
- ✓ тяжелые болезни, инвалидность;
- ✓ реальные или мнимые неудачи;
- ✓ депрессия.

## Мифы о суициде

Неправда, что:

- ✓ Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение еще никем не доказано.
- ✓ Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.
- ✓ Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это человек отказывается от своих намерений.

**Что можно сделать, чтобы помочь?**

- ✓ Установите заботливые отношения.
- ✓ Будьте внимательны к слушателем.
- ✓ Задавайте косвенные вопросы.
- ✓ Не предлагайте неоправданных утешений.
- ✓ Предложите конструктивные подходы решения проблем.
- ✓ Выясните, как ребенок решал похожие ситуации в прошлом.
- ✓ Вселяйте надежду.
- ✓ Не оставляйте ребенка одного.

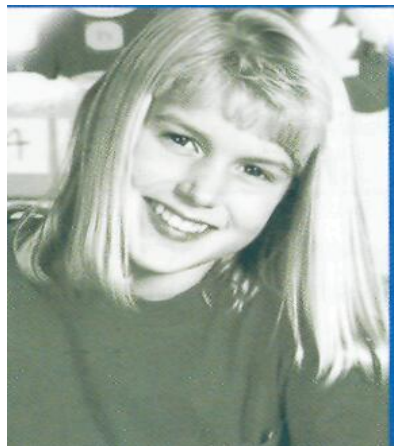
Для формирования антисуицидальных установок следует:

- ✓ постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- ✓ вселять уверенность в свои силы и возможности;
- ✓ проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- ✓ осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками;
- ✓ не предъявлять к ребенку завышенных требований;
- ✓ не сравнивайте ребенка с окружающими;
- ✓ повышайте самооценку ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- ✓ используйте наказание лишь в крайних случаях, не унижая ребенка;
- ✓ вселяйте оптимизм и надежду на лучшее.

## **РОДИТЕЛИ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!!!**

Вы можете уберечь своего ребенка от рокового шага.

Телефон доверия: 8-800-2000-122  
(звонок бесплатный)



БУ «Лангепасский политехнический  
колледж»



## **ПОДРОСТКИ И СУИЦИД**

(рекомендации для родителей и педагогов)