

## Будьте бдительны!

**Суждение, что  
несовершеннолетние,  
решившиеся на суицид,  
никому не говорят о своих**



Большинство подростков в той или иной форме предупреждают окружающих о своих намерениях. Дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не смогли понять посылаемых сигналов. Ребенок может прямо говорить о суициде, *может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.*



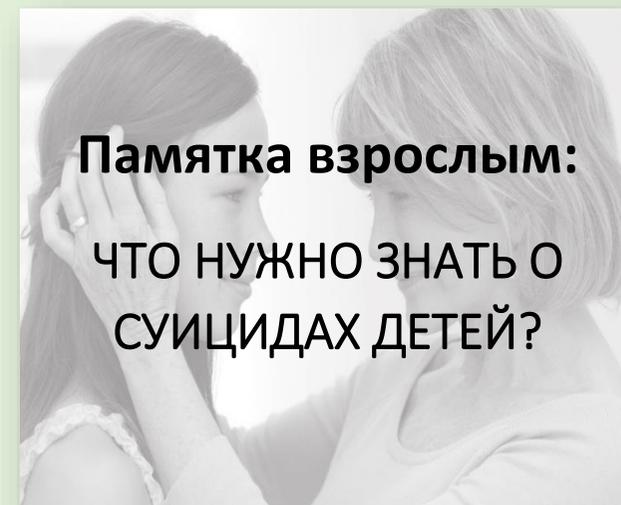
Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне

## Что делать? Как помочь?

- ✓ Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.
- ✓ Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.
- ✓ Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
- ✓ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- ✓ Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.
- ✓ Всегда следует выяснить «Какая причина?» и «Какова цель?» совершаемого ребенком действия.
- ✓ Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
- ✓ Будьте уверены, что вы в состоянии помочь; будьте терпеливы; не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря: «Пойди и сделай это»; не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому что...»;
- ✓ Не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»; делайте все от вас зависящее.
- ✓ Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

*Спаси ребенка от одиночества можно  
только любовью!*  
**ЖИЗНЬ ТАК ПРЕКРАСНА,  
НЕ ЗАГУБИТЕ ЕЕ!**

ГКУ ЯНАО «Региональный центр ППМСП»



**Памятка взрослым:  
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О  
СУИЦИДАХ ДЕТЕЙ?**



ЯНАО, 2021

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения детей и подростков.

Одним из наиболее трагичных видов девиантного (отклоняющегося) поведения несовершеннолетних является **суицид**.

### Суицид

- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

### Цель суицида

- поиск решения. Суицид не является случайным действием, он является выходом из затруднений, кризиса или невыносимой ситуации, ответом на трудные вопросы.

В наши дни суицидальное поведение не рассматривается как однозначно патологическое. В большинстве случаев это **поведение психически нормального человека**.

### Суицидальное поведение

- осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни.

↓  
Собственно  
суицидальные  
действия

↓  
Суицидальные  
проявления (мысли,  
намерения, чувства,  
высказывания, намеки)

### Суицидальная попытка

— это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Попытка может быть обратимой и не обратимой, направленной на лишение себя жизни или на другие цели. Завершенный суицид — действия, завершенные летальным исходом.

### Суицидальные проявления

- суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения. **Пассивные суицидальные мысли** характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти (но не на тему лишения себя жизни как самопроизвольного действия), например: **«хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться»**.

### Суицидальные замыслы

— это более активные форма проявления суицидальности в форме разработки плана: **продумываются способы, время и место самоубийства**.

### Суицидальные намерения

- проявляются тогда, когда **к замыслу присоединяется волевой компонент** — решение, готовность к непосредственному переходу во внешнее поведение.

### Типы суицидального поведения:

—> **Истинное:** устойчивость, целенаправленность действий, связанных с осознанностью желания лишиться себя жизни. Не бывает спонтанным, хотя иногда выглядит неожиданным. Предшествует угнетенное настроение, депрессивное состояние и мысли об уходе из жизни либо размышление и переживание о смысле жизни.

—> **Аффективное:** обусловлено необычайно сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события, сопровождается дезорганизацией и сужением сознания. Может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением.

—> **Демонстративно-шантажное:**

человек понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть и предпринимает меры предосторожности, которые не всегда достаточны для сохранения его жизни. Суицид не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание окружающих на его проблемы. А также может быть попыткой своеобразного шантажа. Смертельный исход является следствием роковой случайности.

—> **Скрытое (косвенное самоубийство):**

вид суицидального поведения, которое нацелено на риск, на игру со смертью (рискованная езда на автомобиле, занятие экстремальными видами спорта, добровольная поездка в «горячие» точки и т.д.)

### Причины подросткового суицида:

- семейная обстановка и отношения с родителями (развод родителей и потеря одного из родителей, давление со стороны родителей);
- взаимоотношения со сверстниками (давление со стороны сверстников, недостаток общения);
- опасные группы в социальных сетях и Интернете;
- несчастная любовь, сексуальные проблемы;
- низкая самооценка (может быть в связи физической непривлекательностью);
- отсутствие личных перспектив;
- проблемы в учебе и сложные взаимоотношения с педагогами;
- депрессия;
- тотальный контроль со стороны родителей.

