

«Как предотвратить детский и подростковый суицид»

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда подросток сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.

Суицид - это умышленное лишение себя жизни. Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности через мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

1. Основные причины подростковых самоубийств:

- проблемы и конфликты в семье, в образовательном учреждении; насилие в семье, в образовательном учреждении;
- несчастная любовь;
- подражание кумирам;
- чувство солидарности с группой;
- потеря родственников и близких.

2. Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику подростковых самоубийств:

- самоубийства совершаются в основном психически неуравновешенными людьми;
- самоубийства предупредить невозможно, поскольку тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает;
- если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства;
- если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве;
- чужая душа - потемки и поэтому предвидеть попытку самоубийства невозможно;
- существует некий тип людей, склонных к самоубийству;
- не существует признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство;
- решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

3. Признаки, свидетельствующие о возможности подросткового суицида:

- перемены в поведении, уединение, рискованное поведение;
- проблемы в учёбе, падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
- депрессия, изменения в питании и времени сна, усиление чувства беспокойства и безнадежности;
- чувство вины, потеря интереса к общественной жизни;
- устные заявления: «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
- излишнее проявление интереса к теме смерти, усиленное внимание к оккультизму;
- вызывающая одежда;
- предыдущая суицидальная попытка;
- признаки жестокого физического или психологического обращения;
- употребление, а впоследствии и злоупотребление алкоголем;
- беременность;
- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

4. Признаки готовящегося подросткового самоубийства:

- приведение своих дел, жилья в порядок, раздача личных ценных вещей, хотя ранее человек мог быть неряшливым, неаккуратным;
- прощание, которое может принять за форму благодарности различным людям за помощь в разное время;
- внешняя удовлетворённость, проявляющаяся в приливе энергии, связанная с тем, что если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить подростка;
- письменные указания (в письмах, записках, дневнике);
- словесные указания или угрозы;
- вспышки гнева у импульсивных подростков;
- уход из дома;
- бессонница.

5. Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

- примите суицидента как личность;
- установите заботливые взаимоотношения;
- не спорьте;
- будьте внимательным слушателем;
- задавайте вопросы, получите как можно больше информации о самом ребенке, его жизни и проблемах;
- не предлагайте неоправданных утешений («Все будет хорошо», «Все пройдет»);
- предложите конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, опирайтесь на имеющиеся у ребенка мечты, желания, приятные воспоминания;
- оцените степень риска самоубийства;
- не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска;
- обратитесь за помощью к специалистам.



Помните, подростки решаются на это внезапно! Будьте внимательны к подросткам! Телефон экстренной помощи: служба работает в круглосуточном режиме, анонимно и бесплатно **8-800-2000-122** - общероссийский телефон доверия.