

**Самоубийство (суицид)** - намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** - умышленное самоповреждение, действие по причинению себе вреда, которая по той или иной причине не привела к летальному исходу.

**Суицидальное поведение** - суицидальные мысли, чувства, действия.

- аффективное суицидальное поведение (попытки совершаются на высоте аффекта, может длиться считанные минуты, пример, мужчина. У которого погибает семья в автокатастрофе, сам старается лишить себя жизни)
- истинное суицидальное поведение - обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой.
- парный суицид - «ояко-синдзю» (суицид матери и ребенка)
- демонстративно-шантажные - цель - манипулирование окружающими, оказание давления, извлечение выгод.

### **Мотивирующий мотив суицида**

**Протест** «Не хочу так больше»

**Призыв к состраданию** «Обрати на меня внимание»

**Избегание**

**Самонаказание** - «я не достоин жизни»

**Отказ от жизни** (капитуляция)

Проблема самоубийств во многом является закрытой в нашей культуре. Далеко не самая приятная тема умалчивается, тем самым обрастает искаженными фактами, мифами и предрассудками.

### **Предрассудки и факты о суициде**

**Предрассудок №1** Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому

невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

**Факт.** Большинство людей подают знаки, предупреждающие сигналы о событиях и ситуациях, подталкивающих их к совершению самоубийства. Это сигналы - призывы о помощи, могут подаваться в форме прямых высказываний, физических и телесных признаков, (тексты песен, стихов о смерти, видео угрожающего характера).

**Предрассудок №2** Говоря о самоубийстве с подростком, можно дать ему идею о совершении этого действия и гораздо безопаснее избежать этой темы.

**Факт.** Избегание этой темы может стать дополнительным толчком для сведения счетов с жизнью, т. к. человек чувствует себя непонятым.

**Предрассудок №3** Если человек свободно говорит о суициде, то он его не совершит. К любой угрозе ребенка лишить себя жизни нужно относиться серьезно.

**Факт.** Грань между демонстративно-шантажным и истинным мотивом в подростковом возрасте размыта.

**Предрассудок №4** Суицидальные попытки (незавершенный суицид требует наказания)

**Факт.** Наказание ребенка за суицидальные мысли и поведение может привести к завершению действия лишения себя жизни, отчетливому стремлению покончить собой.

**Предрассудок №5** Самоубийца определенно желает умереть и будет постоянно пытаться лишить себя жизни пока не лишит, помогать ему бесполезно.

**Факт.** Большинство людей не осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Дети думают, что умерев (уснув ненадолго, таким образом накажут своих родителей или обидчиков, а затем проснутся (воскреснут)

### **Психологический смысл суицида**

- «Крик о помощи!»

Подростки, совершая попытку лишить себя жизни прямо не предусматривают смертельного исхода, у них в сознании происходит неадекватное понимание смерти, как явления временного, похожего на сон.

### **Поведенческие признаки суицидального риска:**

- внезапная замкнутость ребенка и отказ от общения.
- употребление спиртного, наркотических веществ.
- избегающее поведение (прогулы школьных занятий, исчезновения из дома).
- бравирование поведением.
- враждебное поведение.
- снижение концентрации внимания, плохой сон, потеря аппетита.
- безволие, апатия.
- неряшливость.
- рискованное поведение («искатель смерти») - игры на проезжей части, на железнодорожных путях, быстрая езда на велосипеде, автомобиле и т.д
- агрессивность, вспышки ярости, жестокость к окружающим.
- раздача своих личных вещей, дарение подарков.

### **Вербальные признаки суицидального поведения:**

«Ненавижу жизнь...»

«Они еще пожалеют...»

«Не могу так больше...»

«Я все равно никому не нужен...»

## Профилактика суицидального риска

Как родителям вести себя с суицидальным подростком

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что происходит у НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?..» НЕ ГОВОРИТЕ: «Вот когда я был в твоём возрасте..., да ты просто лентяй».
2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всё кажется таким безнадежным», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе».
3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!..», СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай лучше поговорим о другом».
4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!..», СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?».
5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!».
6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится ?..», СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!».

## Полезные ссылки и ресурсы

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей:

**8-800-2000-122**

Полезные ресурсы:

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей <http://telefon-doveria.ru/>
- Дети России ОНЛАЙН <http://detionline.com/>
- Я – родитель <http://ya-roditel.ru/>
- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>
- Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» <http://fid.su/projects/journal/>
- Научно-методический журнал «Образование личности»: <http://www.ol-journal.ru/>
- Учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»: <http://профилактика-зависимостей.рф/>

**Кризисный центр.**

**Министерство здравоохранения  
Забайкальского края**

Адрес: 672030, г.Чита, Окружной проезд, 3.  
<http://crisis-center.mya5.ru/>

Телефон регистратуры +7-914-800-54-96, 8  
(3022) 40-14-81 добавочный 230  
Телефон Доверия экстренной  
психологической помощи: 8 (3022) 40-14-83  
Анонимно, круглосуточно, бесплатно

**ГКУЗ «Забайкальский Территориальный  
центр медицины катастроф»**



# ПОМОГИ МНЕ!



**Профилактика суицидального  
поведения подростков**

**Психофизиологическая лаборатория  
Чита 2023**