



# *Понять. Помочь. Спассти.*

(профилактика детского и  
подросткового суицида)



# ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СУИЦИДУ

- Неблагополучная семья;
- Школьные проблемы;
- Сексуальные проблемы;
- Депрессия;
- Аддиктивное поведение;
- Стресс;
- Незрелость личности и определенные черты характера;
- Межличностные отношения



## От «первого лица»

Среди мотивов, объясняющих попытки суицида, сами подростки называют различные способы таким образом **оказать влияние на других**:

- «Дать понять человеку , в каком ты отчаянии» - около 40% случаев;
- «Заставить сожалеть человека, который плохо с тобой обращался» - около 30% случаев;
- «Показать как ты любишь другого» и «Выяснить, любит ли действительно тебя другой» - 20% случаев;
- «Повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение» – 25% случаев;
- «Призыв о помощи от другого» – 18% случаев

## ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Словесные признаки	Поведенческие признаки	Ситуативные признаки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямые, явные высказывания о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше»;</li> <li>- косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе не придется больше обо мне волноваться», «Я никому не нужен», «Всем будет лучше без меня»;</li> <li>- жалобы на жизнь, никчемность и ненужность: «Мне все надоело», «Они пожалеют когда я уйду»;</li> <li>- шутки на тему самоубийства;</li> <li>- нездоровая заинтересованность вопросами смерти;</li> <li>- размышления на тему могут приобрести художественное оформление (стихи, музыка, рисунки, иллюстрирующие депрессивное настроение);</li> <li>- жалобы на физическое недомогание;</li> <li>- записки об уходе из жизни;</li> <li>- многозначительные прощания с другими людьми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- печаль, подавленность, тревога, плач;</li> <li>- потеря интереса к жизни;</li> <li>- беспокойство, раздражительность, угрюмость;</li> <li>- отсутствие мотивации к решению жизненных задач;</li> <li>- замкнутость;</li> <li>- фиксация внимания на примерах самоубийства;</li> <li>- Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению);</li> <li>- утрата интереса к окружающему (до отрешения);</li> <li>- то внезапная эйфория, то приступы отчаяния;</li> <li>- потеря или повышение аппетита, проблемы со сном;</li> <li>- снижение двигательной активности у подвижных и общительных;</li> <li>- возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых;</li> <li>- перепады настроения;</li> <li>- необычное невнимание ко внешнему виду;</li> <li>- потеря интереса к любимым занятиям;</li> <li>- нарушение внимания;</li> <li>- перемены в школьных привычках (пропуски занятий в школе, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками);</li> <li>- высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств для самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т.п.);</li> <li>- внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, откровенности, щедрости, раздача личных вещей, и т.п.);</li> <li>- окончательное приведение в порядок дел; примирение с давними врагами;</li> <li>- отказ от совместных дел;</li> <li>- излишний риск в поступках;</li> <li>- приобщение или сильное употребление алкоголя, наркотиков;</li> <li>- отсутствие планов на будущее;</li> <li>- социальная изолированность (нет друзей);</li> <li>- нестабильное окружение (серьезный кризис в семье);</li> <li>- ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального).</li> </ul>

## МИФЫ, ЗАТРУДНЯЮЩИЕ ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДОВ

Миф	Факт
Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми.	Большинство из самоубийц – практически здоровые люди, попавшие в острую психотравмирующую ситуацию.
Самоубийство предотвратить невозможно, тот, кто решился, рано или поздно это сделает.	Потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть выслушанным, понятным определяет возможность оказания помощи.
Если человек открыто сообщает о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.	Из 10 человек, покончивших жизнь, 8 вполне определенно сообщали о своих намерениях.
Если загрузить человека работой (учебой), то ему некогда будет думать о самоубийстве.	Чрезмерные нагрузки могут привести к истощению организма и еще больше повлиять на вероятность суицидальной попытки.
Предвидеть попытку самоубийства невозможно.	«Заглянуть в душу» очень сложно, но такие возможности имеются.
Существует некий психологический тип людей, «склонных к совершению самоубийства».	Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Реальность суицидного намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее оценки личностью, как непереносимой.
Не существует признаков, указывающих на то, что человек решился на самоубийство.	Самоубийству предшествует необычное для данного человека поведение. Необходимо знать действия и высказывания, которые служат сигналом о готовности к суициду.
Решение о самоубийстве приходит внезапно без предварительной подготовки.	Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев в зависимости от длительности психотравматизации.
Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.	Большинство самоубийств происходит в течении примерно трех месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств в жизнь.
Если человек совершил попытку самоубийства, то он никогда этого не повторит снова.	Риск повторного суицида наиболее высок в первые месяцы после неудачной попытки.

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **ПРЕЖДЕ ВСЕГО** внимательно выслушайте решившегося на самоубийство;
- Относитесь серьезно ко всем угрозам;
- Поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях - вам надо избавиться от собственных тревог и получить поддержку специалиста;
- Постарайтесь определить, насколько серьезны намерения и чувства подростка и есть ли у него план действий;
- Дайте знать подростку, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- Пригласите специалиста, который может вывести подростка из кризисного состояния

# Дайте подростку почувствовать, что вам не все равно

*Слушайте с чувством искренности и понимания. Не отталкивайте его. Если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией, помните, что подросток с суицидными наклонностями редко обращается за помощью к профессионалам. Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, который может помочь.*

*Не предлагайте упрощенных решений, типа «Все, что тебе сейчас необходимо – это хорошо выспаться, утром ты почувствуешь себя лучше». Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать, например, «Конечно, твой классный руководитель поможет».*

# Следует принять во внимание:

- Для организации профилактической беседы с суицидентом лучше обратиться к нему «невзначай» с какой-либо несложной просьбой, чтобы был повод для встречи (нельзя приглашать на беседу через третьих лиц);
- Важно, чтобы ни кто не прерывал разговор, сколько бы он не продлился;
- В процессе беседы целесообразно не вести записи, не посматривать на часы, не выполнять какие либо «попутные дела»;
- Всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет;
- В беседе с любым человеком важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию;
- Активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя;
- Разговаривать в спокойном месте, чтобы избежать возможности быть прерванным в беседе;
- Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно, без напряжения, расположившись напротив, но не через стол;
- Дать возможность высказаться собеседнику, не перебивая его, и говорить только тогда, когда он перестанет говорить;
- Говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника достоинства.



# Произносите только ПОЗИТИВНО-КОНСТРУКТИВНЫЕ фразы

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу школу, интернат...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи, что происходит»	«Не говори глупостей, давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать»	«Кто может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, недостаточно постарался!»

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛОМУ, ЕСЛИ ДЛЯ ПОДРОСТКА ХАРАКТЕРНО СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ...

- ...Попытаться выступить в роли судьи.
- 
- ...Говорить «Посмотри на все, ради чего ты должен жить...»
- 
- ...Оставлять опасные предметы (лекарства, колющие, режущие предметы и др.) там, где находится подросток, собирающийся покончить жизнь.
- 
- ...Оставлять подростка, собирающегося покончить жизнь, одного.
- 
- ...Спорить, стараться образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»
- 
- ...Наталкивать на мысль, говоря: «Пойди и сделай это...»

# ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ ОТ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

- **Сильная эмоциональная привязанность к близким.** Хорошие отношения с родителями и сверстниками служат амортизаторами стресса. Значение защитных поддерживающих отношений в трудные периоды невозможно переоценить.
- **Творческие планы, замыслы, определенная сфера компетентности и мастерства** (в спорте, музыке, ремесле, учебе и т.п.), что обеспечивает основу для реальной уверенности в себе.
- **Чувство долга, обязательность.** Ответственность за других (членов команды, младших братьев и сестер и пр.) помогает подростку определить приоритеты и встретить жизненные испытания или кризисы, не впадая в уныние.
- **Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения физических страданий или ущерба.**
- **Эстетические критерии мышления** (нежелание выглядеть некрасиво даже после смерти).
- **Морально-эстетические установки, религиозные предпочтения и мировоззренческие позиции,** препятствующие суицидальному намерению

# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

- **Принимайте своего ребенка таким, какой он есть с его особенностями, достоинствами и недостатками, цените его неповторимость и индивидуальность;**
- **В ежедневном общении чаще повторяйте ребенку о том, что вы верите в его силы;**
- **Сообщайте ребенку о своих чувствах и отрицательных эмоциях по отношению к той или иной ситуации в необидной форме (с опорой на взаимное уважение и доверие);**
- **Помните, что ваш взгляд, каждое ваше слово, прикосновение, а иногда даже молчание – это сигналы, с помощью которых вы сообщаете ребенку не столько о себе, сколько о нем самом;**

# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

- Как можно чаще употребляйте в общении доброжелательные, приветливые, эмоциональные фразы («С тобой мне так легко...», «С тобой мне так спокойно...», «Ты меня всегда понимаешь...»);
- Зная особенности своего ребенка, признайте и утвердите в нем чувство собственного «Я». Подчеркивайте его значимость («Я обратила внимание, что ты в последнее время справляешься с самыми трудными заданиями»);
- Хвалите ребенка за каждый поступок, даже если он кажется незначительным. Искренне восхищайтесь им, поощряйте его инициативу и самостоятельность («Поделка, которую ты предложил сделать в подарок, оригинальна»);

# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

- **Прислушайтесь к советам ребенка, учитесь у него. Поддерживайте в нем чувство его самооценки и уникальности («Твое предложение очень кстати»);**
- **Интересуйтесь жизнью своего ребенка и будьте соучастником всякой его деятельности;**
- **Предоставьте ребенку столько свободы, сколько считаете нужным. Не старайтесь опекать его по мелочам, давать советы и рекомендации по незначительным вопросам;**
- **Чаще создавайте ситуации для разговоров «по душам», чтобы ребенок мог спокойно рассказать о проблемах;**
- **В сложной для ребенка ситуации не усугубляйте ее своими окриками («Ты, болван!», и т.п.), нравоучениями, повелительным наклонением («Сделай!», «Убери!»). Лучше задайте себе вопросы: «Чем я могу помочь сейчас ребенку?», «Как я должен (должна) поступить, чтобы ребенок преодолел эту трудность?»**

# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

- Самый верный способ установить наилучшие отношения с ребенком – не винить во всем ребенка, а контролировать себя: свои поступки и свой гнев;
- Не опускайтесь до общения с ребенком по «конфликтному сценарию» и не употребляйте «запрещенные» фразы типа: «Отстань от меня...», «Ну что ты за человек...», «Ты как всегда...»;
- При возникновении конфликтной ситуации постарайтесь разрешить ее конструктивным способом, когда выигрываете и вы, и ребенок ;
- Будьте последовательными и справедливыми а отношениях с ребенком, не ставьте свои требования в зависимость от настроения

# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

- **Защищайте своего ребенка, его позицию, когда ущемляется его достоинство;**
- **Бережно прикасайтесь к внутреннему миру ребенка, показывайте ему, что он дорог и важен для вас!**

«Хоть нам и не дано до конца понять мир наших детей, мы, взрослые, не вправе забывать о том, что отвечаем за этот хрупкий мир, существующий рядом с нами и о том, сколь непомерно высокой может оказаться цена нашей забывчивости, невнимательности и равнодушия»