

**Памятка  
для  
родителей**

**«Профилактика  
суицидов у подростков»**

Педагог-психолог  
МАОУ СОШ №142:  
Парамонова Олеся Сергеевна  
м.т. 89089153672

## **Основы профилактики суицидального риска**

### Суицидальное поведение.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения

Суицидальное поведение встречается как в норме, так и при психопатиях и при акцентуациях характера.

Суицид – исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, психическими болезнями, и смотрят в будущее без надежды.

### **Следует различать следующие типы суицидального поведения**

#### Демонстративное поведение.

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображение повешения.

#### Аффективное суицидальное поведение.

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными и сильнодействующими препаратами.

#### Истинное суицидальное поведение.

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

#### Предсуицидальный синдром.

Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т.е. этап суицидальной динамики, длительностью от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

#### Суицидально опасная референтная группа:

- подростки: с нарушениями межличностных отношений, «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным поведением или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- сверхкритичные к себе;
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружение.

#### **Признаки эмоциональных нарушений:**

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость, последних дней;
- частые жалобы на соматическое недомогание (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины и грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение человека в одиночку;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;

- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;

### Общие признаки суицидального риска:

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.
2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.
3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.
4. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.
5. Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.
6. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.
7. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слома может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.
8. Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и

беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

9. Угроза. Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.
10. Активная предварительная подготовка: собирание отравляющих веществ и лекарств, оставление боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

### **Основные суицидальные мотивы** (С.В. Бородин и А.С. Михлин):

Лично-семейные: семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей); болезнь, смерть близких; одиночество, неудачная любовь; оскорбление со стороны окружающих и т.д.

Состояние здоровья: психические заболевания; соматические заболевания; уродства.

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением: опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.

Конфликты, связанные с работой или учебой.

Материально-бытовые трудности.

Другие мотивы.

### **На что обращать внимание в состоянии ребенка 7-11 лет?**

Причины суицида связанные с семьей ребенка: смерть одного из родителей и желание с ним воссоединиться, в силу не достаточности понимания природы смерти, насилие, унижение со стороны родителей, мотив – обида в сочетании со своей ненужностью родителям и желание избавиться от физических и психологических страданий.

- ✓ В эмоциях- тревожность, страхи, подавленность.
- ✓ В переживаниях – чувство обиды, брошенности.
- ✓ В высказываниях – устойчивые фантазии о смерти.
- ✓ В поведении – частый плач, замкнутость, истерика.
- ✓ В жалобах – на боли в теле.

### **На что обращать внимание в состоянии ребенка 12-14 лет?**

- ✓ Среди частых мотивов *избежание наказания, протест/месть.*
- ✓ В эмоциях – напряженность, эмоциональная неустойчивость, подавленность, раздражительность.
- ✓ В переживаниях – проявление чувства вины, безнадежности, одиночества, отсутствие страха смерти.
- ✓ В высказываниях – мысли, прямые или косвенные высказывания (а, что будет после смерти) о самоповреждении или самоубийстве.
- ✓ В поведении – импульсивность в поведении, пропуски школы или плохая успеваемость.
- ✓ В жалобах – на непонимание окружающими, непонимание себя.

### **На что обращать внимание в состоянии ребенка 15-17 лет?**

- ✓ **Основные мотивы: призыв** – 14 летняя девочка выбросилась из окна после того как ее «бросил» мальчик, **протест/месть, самонаказание** – основан на самообвинении и угрызениях совести, чувстве греховности, при совершении непростительных поступков, когда подросток осознает их отрицательную моральную сторону – часто выявляется при психических заболеваниях.
- ✓ **в эмоциях** – эмоциональная фиксация на травматической ситуации (тревога-тоска-гнев), суженное сознание.
- ✓ **В переживаниях** – отчаяние, бессмысленность, безнадежность, одиночество.
- ✓ **В высказываниях** – несостоятельность, разочарование в себе и близких людях, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве.
- ✓ **В поведении** – как замыкание в себе, так и вызывающее поведение при высокой обидчивости и ранимости.
- ✓ **В жалобах** – на выраженное физическое или психическое страдание (болевого синдром, «душевная боль»). **Ослабление или выпадение из речи слов связанных с удовольствием, радостью.**

#### **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. Попробуйте 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. 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 уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

#### ***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

#### ***Важно соблюдать следующие правила:***

-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.
- И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!