

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

Суицид это умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

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

- **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.

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.

Признаки, свидетельствующие о возможности подросткового суицида:

- перемены в поведении, уединение, рискованное поведение;
- проблемы в учебе, 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 жесткого физического или психологического обращения;
- употребление, а в последствии и злоупотребление алкоголем;
- беременность;
- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

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 форму благодарности различным людям за помощь в разное время;
- внешняя удовлетворенность, 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.



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 ("Всё будет хорошо", "Всё 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;

Первая помощь подростку при суициде:

- Необходимо вызвать скорую помощь по телефону 103 или 03;
- Оказать первую доврачебную помощь подручными средствами;
- Если пострадавший находится в сознании, то необходимо поддерживать с ним постоянный контакт, не оставляя его одного!

ПАМЯТКА "Как предотвратить детско-подростковый суицид"



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
"КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ "РОДНИК"
ЛЕНИНСКОГО
АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА

г. ОМСК, 2021