

**Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.**

**Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.**

### **Четыре основные причины самоубийства:**

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Внимание!!!**  
**Решение лишиться себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить. На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва.**

### **Профилактика подросткового суицида**

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



**Психологический**  
смысл подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

#### **Что в поведении подростка должно насторожить**

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать

дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).

- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь.

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### Не следует говорить ребенку:

- «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;

- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;

- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;

- «Где уж мне тебя понять!»;

- «И что ты теперь хочешь?

Выкладывай немедленно!»;

- «Не получается – значит, не старался!»;

- «Все дети, как дети, а ты »;



### Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;

- «Чувствую, что ты подавлен.

Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;

- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;

- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

### Приемы предупреждения суицидов

- Воспринимайте ребенка всерьез

- Выслушивайте – «Я слышу тебя». Дайте ему возможность высказаться.

- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;

- Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;

- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

- Не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;

- Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;

- Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.