

## Мифы о суициде

Следует развеять существующие в обыденном сознании мифы о подростковых самоубийствах, потому что они могут стоить человеческой жизни.

**МИФ:** «Те, кто говорят о самоубийстве, редко предпринимают такую попытку или совершают его».

**ФАКТ:** Большинство молодых людей до совершения суицидальных попыток или самоубийства приводят важные словесные доказательства своих намерений.

**МИФ:** «Тенденция к суициду наследуется».

**ФАКТ:** Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству. Тем не менее предыдущий суицид в семье может быть деструктивной моделью для подражательного поведения.

**МИФ:** «Ничего бы не могло остановить ее, если она уже приняла решение покончить с собой».

**ФАКТ:** Большинство подростков, обдумывающих возможность самоубийства, разрываются между желаниями жить и умереть. Они хотят, чтобы их страдания закончились, и в то же время стремятся найти альтернативу или пути разрешения боли, но слишком часто их крик о помощи остается не услышанным друзьями, семьей и даже специалистами.

**МИФ:** «Суицидальные подростки являются психически больными».

**ФАКТ:** Большинство молодых людей, предпринимающих попытки к самоубийству, не мог бы быть поставлен диагноз психического заболевания, хотя, естественно, хроническая душевная болезнь повышает риск самоубийства.

**МИФ:** «Подросток, переживший суицид, в дальнейшем никогда не может чувствовать себя в безопасности, даже когда становится взрослым».

**ФАКТ:** Много молодых людей переживают состояние депрессии, получают врачебную помощь, выздоравливают и затем ведут нормальную здоровую жизнь. Знание предупреждающих сигналов суицида и владение способами помощи тревожным и потенциально суицидальным юношам может помочь им остаться в живых.

**Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться к нам в Центр психолого-медико-социального сопровождения.**

**В нашем Центре вам окажут поддержку специалисты:**

- педагог-психолог
- социальный педагог
- учитель-логопед
- учитель-дефектолог
- врач-психиатр

**Центр работает с 8:30 до 16:30**

**Наш адрес:  
Архангельская область,  
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22 (2 этаж).**

**Телефон: 5-61-31  
8-902-285-34-58**

Структурное подразделение  
«Центр психолого-медико-  
социального  
сопровождения»



## Памятка педагогам по профилактике суицидального поведения среди учащихся



«Детский суицид практически всегда можно предотвратить: для этого необходимо чувствовать ребенка, слышать его, вовремя заметить тревожные сигналы. Заботливые родители, родственники, педагоги ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение ребёнка»

О.В. Вихристюк

КОРЯЖМА  
2018

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

Подросток смерти не боится. Он мало ценит жизнь именно потому, что он подросток. Решиться на суицид подростку нетрудно. Кроме того, суицидальное поведение - вещь заразная.

*Психологический смысл подросткового суицида*, чаще всего, — это «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желанья смерти нет, представление о ней крайне нечетливо, инфантильно.

*Группу риска* составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, и т.п.);

- испытывающие серьезные проблемы в учебе;

- отличники, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;

- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных — в Интернете — может быть сколько угодно много);

- не имеющие устойчивых интересов, хобби;

- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;

- перенесшие тяжелую утрату;

- остро переживающие несчастную любовь;

- имеющие семейную историю суицида;

- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;

- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;

- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);

- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

**Ситуации, которые могут выступить мотивами суицидального поведения:**

1. Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, непонимания.

2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство.

3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.

5. Боязнь позора, насмешек, унижения.

6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения).

7. Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.

8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.

9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.

10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде».

11. Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе, пессимистическая оценка собственной личности.

**Значимые меры (условия) профилактики рисков и угроз жизни:**

- Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).

- Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.)

- Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.

- Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.

- Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, — семейные.

- Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

**Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии**

1. Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику.

2. Уделите все внимание собеседнику.

3. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

4. Учитывайте, что нотации, уговаривания не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).

5. Не приглашайте на беседу подростка через третьих лиц.

6. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

7. Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шуточным разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

8. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

9. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет.

10. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете никому о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации.

11. Важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость — человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

12. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: психолог, психотерапевт, врач. Также ребенок может обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.