



Серьезной проблемой во всем мире является самоубийство, или суицид, совершенный несовершеннолетними. Многие из того, что нам кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема. Поэтому наша обязанность - не допустить у ребёнка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.

### ***Важные сведения о подростковом суициде:***

Самоубийство является второй по частоте причиной смерти в молодости.

Девочки совершают попытки суицида, мальчики совершают завершённый суицид.

Максимум суицидных попыток приходится на возраст 16-24 года.

Больше всего самоубийств регистрируется весной.

Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.

Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.

Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид. Более 80% людей сообщают о своём намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и (или) страданиях.

### ***СУИЦИД МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ***

Если подросток серьёзно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

#### ***Словесные признаки***

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти:  
«Я собираюсь покончить с собой»;  
«Я не могу так дальше жить».

2. Косвенно намекать о своем намерении:  
«Я больше не буду ни для кого проблемой»;  
«Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### *Поведенческие признаки*

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
  - в еде - есть слишком мало или слишком много;
  - во сне – спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде – стать неряшливым;
  - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

#### *Ситуационные признаки*

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга) чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема).
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.



### *Как изменить ситуацию.*

#### *Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству.*

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство 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 самоубийства, 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 волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо 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.

#### *Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:*

1. Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).
2. Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
3. Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Все мы должны знать, что в большинстве случаев суицидальными людьми, в целом, часто руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

И если близкие, друзья, знакомые проявят к такому человеку в эти минуты теплоту, заботу и принципиальность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу.