

Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, - вовсе не хотят умирать. Они просто утратили способность общаться с миром обычным способом. Для них сверхдоза таблеток или перерезанные вены - способ сообщить всем о глубине своего отчаяния.

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

- Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

- Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы Эти беседы обязательно должны быть позитивными Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

- Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности Не надо сравнивать его с другими ребятами - более успешными, добродушными Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

- Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное - собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

Обратиться за консультацией к специалисту - психологу, психотерапевту.

ЦЕНТР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
«ВЕТЕР ПЕРЕМЕН»  
8(3462) 31-03-33

Ханты-Мансийский автономный округ, Сургут,  
30 лет Победы, 37/5  
режим работы:  
пн-сб с 8:00 до 21:00  
обед с 13:00 до 14:00  
по предварительной записи: пн-сб

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ЦЕНТРА  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
8(3452) 50-66-43

оказание экстренной психологической и  
психотерапевтической помощи лицам из группы  
риска и с виктимным поведением.  
Режим работы - круглосуточный

КАБИНЕТ КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ ЦЕНТРА  
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

г. Тюмень, ул. Герцена 74,  
режим работы:  
пн-пт с 8:00 до 16:00  
тел. 50-66-39

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КОМИССИЯ  
ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И  
ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ КОНДИНСКОГО РАЙОНА,  
ДЕТСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРИЕМНАЯ  
8 (34677) 41026, 34277, 33645

УПРАВЛЕНИЕ ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА  
АДМИНИСТРАЦИИ  
КОНДИНСКОГО РАЙОНА  
8 (34677) 34584, 35110

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:  
ОМВД по Кондинскому району  
35-151  
круглосуточно

Общероссийский детский телефон доверия  
8-800-2000-122

VK: <https://vk.com/kdnkonda>  
INSTAGRAM: [https://instagram.com/kdn\\_and\\_sn](https://instagram.com/kdn_and_sn)

# ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ И ПРОПАГАНДА ВИКТИМНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





## ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни)

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

Более 90% самоубийств среди подростков связано с неблагополучием в семье.

Россия занимает третье место в мире по числу самоубийств среди подростков, средний показатель самоубийств среди населения подросткового возраста более чем в 3 раза превышает средний показатель в мире. И эти страшные цифры не учитывают случаев попыток самоубийства, а так же случаев, когда самоубийство было квалифицировано, как несчастный случай.

Виктимное поведение - это осуществление определенных действий или бездействий, которые способствуют тому, что человек оказывается в роли потерпевшего (жертвы).

Факторы, способствующие формированию виктимного поведения (группа риска) среди несовершеннолетних:

1. Личностно-психологические факторы: замкнутость, нерешительность, высокий уровень тревожности, беспечность, подчиняемость, агрессивность, дефицит волевой активности.

2. Медицинские факторы: употребление алкоголя, наркотических или токсикоманических веществ; наличие психических расстройств (патология характера, депрессия, шизофрения, умственная отсталость, алкоголизм и т.д.).

3. Социальные факторы: асоциальная семья; дисфункциональная семья (отсутствие прямых коммуникаций, доверия, запрет на выражение чувств, конфликты, отстраненность и неучастие родителей в жизни ребенка); патологические формы воспитания в родительской семье: гипоопека или безнадзорность, жестокое обращение, воспитание по типу «кумира» семье, «золушки»; конфликтные отношения со сверстниками (агрессивное поведение, отвержение сверстниками, унижение, насмешки, жесткое подчинение группе); неблагоприятное материальное положение семьи.

4. Биологические факторы: подростковый возраст: реакции эмансипации, группирования со сверстниками, имитациями; формирующееся сексуальное влечение; повышенная тревожность, возбудимость.

## ПОКАЗАТЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Недавние потери, связанные со смертью, разводом родителей, разрывом взаимоотношений, самоуверенности, самооценки
- Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, "всем будет без меня лучше".
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадзорное будущее, " мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо".
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Не сложившиеся взаимоотношения в школьном коллективе, неудачная ("разбитая") первая любовь и другие кризисные (экстремальные) стрессовые ситуации. Именно в эти моменты они ищут родительской поддержки и понимания, доброго слова и ласкового взгляда.
- Основанием для ухода из жизни могут стать плохие отношения между родителями, унижение ребенка родителями, боязнь перед жестоким наказанием.

## СИМПТОМЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В период психологического кризиса (острого эмоционального состояния растерянности и тревоги) родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки:



Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.

Изменения в поведении - не способность сосредоточиться в школе, дома.

Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.

Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса

Разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух.

Стремление к одиночеству  
Рассуждения на тему "Я никому не нужен", "Все равно никто не будет обо мне тосковать".

Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе.

Завуалированные попытки "попрощаться" (дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок).

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СУИЦИДА?

Если вы чувствуете близкую опасность – отложите все дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет.

Если вы думаете, что вы сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.