

## Памятка по профилактике суицидов

Самоубийцы – это люди с «ободранной кожей». Н.А. Бердяев

К основным факторам, способствующим суицидальному поведению детей и подростков, относятся

- Отношения с родителями.
- Школьные проблемы.
- Взаимоотношения со сверстниками.
- Мода и подражание.
- Одиночество.
- Депрессивные состояния

Суицид – крик человека о помощи

Возможные мотивы:

- Поиск помощи.
- Безднадежность.
- Множественные проблемы.
- Попытка сделать больно другому человеку.
- Способ разрешить проблему

Цели суицидального поведения детей и подростков

- Протест, месть.** Суицидальное поведение по типу "протеста" предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т.е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Ребенок руководствуется принципом: "Вам будет хуже после моей смерти". Конфликт, как правило, носит острый характер.
- Призыв.** Суицидальное поведение по типу "призыва" возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки - получение помощи извне с целью изменения ситуации.
- Избегание** (наказания, страдания). Суицидальное поведение по типу "избегания" проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать.
- Самонаказание.** Определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.
- Отказ.** Суицидальное поведение по типу "отказа" от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, чаще встречается у лиц страдающих душевными расстройствами

Как распознать ребенка, обдумывающего самоубийство?

**СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии.

Он или она могут:

- Прямо намекать о своем намерении: "Лучше бы мне умереть», "Скоро все проблемы будут решены", «Я не хочу больше жить», «Ночью было особенно плохо», «Они пожалеют о том, что мне сделали».
- Косвенно намекать о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого проблемой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться".
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти

Делать письменные указания (в письмах, записках, дневнике)

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:**

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами. Обриваться наголо, сбривать брови, выкрашивать голову в яркий цвет. Лезть на высоту.
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
  - в еде – есть слишком мало или слишком много;
  - во сне – спать слишком мало (бессонница) или слишком много;
  - во внешнем виде – стать, например, неряшливым;
  - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять д./з., 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

### **СИТУАЦИОННЫЕ ПРИЗНАКИ (любое изменение в жизни)**

#### **Человек может решиться на самоубийство если:**

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

#### **Признаки готовящегося суицида**

- Прощание. Может принимать форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой связано, составлен план, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне человек расслабляется. Может показаться, что он отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия

#### **Что могут увидеть родители**

- В первую очередь изменение настроения, питания, сна;
- Изменения в отношении к своей внешности;
- Интерес к теме смерти: появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в Интернете, переписка и обсуждения на «интернет – сайтах» методов и способов самоубийств;
- Нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов);
- стремление ребенка к уединению (стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит об эмоциональном дискомфорте ребенка)

#### **Внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка**

- В первую очередь изменение настроения, питания, сна;
- Изменения в отношении к своей внешности;
- Интерес к теме смерти: появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в Интернете, переписка и обсуждения на «интернет – сайтах» методов и способов самоубийств;
- Нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов);
- стремление ребенка к уединению (стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит об эмоциональном дискомфорте ребенка)

#### **Любые изменения в поведении (позитивные и негативные) заслуживают внимания**

#### **Виды суицидов**

- Истинный. Человек хочет конкретно уйти из жизни.
- Демонстративный. Цель – привлечение внимания.
- Аффективный. Совершается после какой-то ситуации, сильного эмоционального потрясения. Решение принимается сиюминутно и, если не удержать человека, то приводится в исполнение моментально. Надо удержать человека, чтобы он пережил состояние аффекта. Отпускать его, оставлять одного нельзя, пока он не успокоится, и вы не станете уверены в том, что он ничего с собой не сделает.

#### **Все формируется в семье**

- 99% суицидов – глубинные причины в семье.
- Две части в личности суицидента.
- «Последней каплей» может стать что угодно.

- По опросам детей: 40% - родители никогда не проявляют любовь к ним; 40% - никогда не обратятся со своими проблемами к родителям.
  - В каждой предсмертной записке обращение ребенка к своей семье.
  - Благополучные и неблагополучные семьи.
  - Одиночество подростка в семье может приводить к суициду
  - Три базовых чувства: любовь, принятие, принадлежность. Если их нет – уход в гаджеты, компьютер.
  - Принятие ребенка** – это проявление такой родительской любви, когда ребенок понимает, что его любят несмотря ни на что. За сам факт его существования в это мире.
  - Значимость ребенка** – это признание его значительности в существовании семьи.
  - Признание ребенка** – это сохранение у ребенка чувства собственного достоинства и уверенности в себе, в своих силах. Признание – это в какой-то мере и терпение родителей в том, чтобы давать ребенку время прочувствовать и осознать совершенное им, и в поддержке отца и матери. Признание формирует у детей чувство собственной значимости и необходимости в своей семье
  - Абсолютно позитивно относясь к факту существования собственного ребенка и признавая его, некоторые родители думают о том, каким они хотели бы его видеть. При этом многие из них рисуют некий идеализированный образ, который складывается порой из желаемого и далек от реальной действительности. И если идеальные родительские представления расходятся с действительностью, во многих семьях возникают проблемы в общении между родителями и детьми.  
Иначе говоря, если ты хорош по моим родительским представлениям, - значит, ты любим, принят, признан. Если нет – стойкое родительское раздражение и конфликтные ситуации, принимающие самые разнообразные формы
  - Ребенок с самого раннего детства нуждается в признании, но особенно это необходимо в периоды возрастных кризисов: начало учебной деятельности, половое созревание, поиск жизненного пути.
  - Признание ребенка предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть даже самое незначительное, усилие со стороны ребенка, которое делает его лучше, умнее, добрее.
  - Признание родителями своего ребенка – это создание в семье таких ситуаций, когда ребенок имеет возможность не только отвечать на вопросы родителей, но и задавать им свои вопросы, от которых они не будут отмахиваться, на которые они дадут ответ уважительно и серьезно
- Быть доступным родителем своему ребенку**
- Это значит в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребенком. Нельзя отмахиваться, нельзя списывать на занятость, нельзя переносить на потом.
  - Быть доступным для ребенка – это значит вовремя прочитать вопрос в его глазах и ответить на этот вопрос, доверить ребенку свои переживания и помочь ему пережить его страдания, поговорить и обсудить их вовремя.
  - Быть доступным родителем – это значит иметь право на совместный с ребенком поиск истины
- Важна поддержка ребенка родителями. Основные функции поддержки**
- Основа формирования уверенности в себе у детей;
  - Важный мотивирующий фактор учения и основа конструктивного взаимодействия с людьми вообще.
  - Вербальный способ выражения поддержки («Какое счастье, что ты у нас родился», «Чтобы мы делали без тебя», «Как хорошо, когда ты рядом!», «Я в тебя верю», «У тебя все получится», «Я буду рядом», «Ты – молодец!»), ласковое выражение имени.
  - Невербальный способ (рукопожатие, взгляд, прикосновение, жест, мимика, объятия)

#### **7 фраз, которые нужно слышать каждому ребенку**

- 1. Я люблю тебя.
- 2. Я горжусь тобой.
- 3. У тебя все получится.
- 4. Извини меня.
- 5. Я прощаю тебя.

- 6. Все будет хорошо.
- 7. Ты просто чудо!

#### **Родительская любовь**

- Ребенок нуждается в любви родителей в любом возрасте. Детям нужно, чтобы их обнимали, целовали не менее 4-5 раз в день.
- Вирджиния Сатир: «4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально – 12 раз в день»

#### **Что делать?**

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- 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.
- 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.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- Поддерживайте ребенка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
- Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.
- Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи

#### **Две линии поведения – родителям**

**1.** Искать проблему в семье. Отложить все свои дела. Разговаривать с ребенком не менее часа в день (подключая прошлое, заглядывая в будущее).

**2.** Семья должна стать солидарной. Совместные занятия, общие дела. Это снижает напряжение, ребенок понимает, что он не один.

- Если перед возможной попыткой суицида родители скажут ребенку о том, что любят его, он не совершит рокового поступка.
- Общению с ребенком нужно учиться.

#### **В отношениях детей и родителей важно**

- Правило трех «П»: принятие, принадлежность, понимание.
- Установление теплых и доверительных отношений. Поддержка (словесная, телесная).
- Расширение сознания, кругозора, возможностей. Обязательная занятость ребенка. Профориентация, мотивация на учение.
- Помощь родителей в выстраивании перспектив будущего своего ребенка. Взгляд из будущего
- Примеры людей (из литературы, кинематографа, истории), выживших и не отчаявшихся после сложных жизненных обстоятельств.
- Показ относительности восприятия кризисной ситуации.
- Расшатывание механизма «хорошо-плохо».
- Переключение внимания («Да, но...»).
- Найти ресурс (что-то эмоционально значимое для ребенка)

**Детский телефон доверия – 8-800-2000-122** с единым общероссийским номером. Звонок бесплатный и анонимный, к нему подключены телефоны в Иркутской области: **(83952)24-00-07- круглосуточно, 8-800-350-40-50- круглосуточно**

**Телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи:**  
**(83952)24-00-09, (82952)24-00-07**