

## Что нужно знать о суициде?

1. Суицид можно предотвратить.
2. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде. На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить.
3. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.
4. Самоубийство может совершить каждый.

**Психологический смысл подросткового суицида** крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желанья нет, представление о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в новый мир, так же она видится средством наказать обидчика.

## Виды суицидального поведения:

**Демонстративно-шантажное суицидальное поведение.** Цель: не лишение себя жизни, а демонстрация субъектом этого намерения для привлечения внимания окружающих.

**Самоповреждающее (парасуицидальное) поведение** Цель: нанесение самоповреждений, которые помогают уменьшить переживаемое эмоциональное напряжение.

**Истинное суицидальное поведение** Цель: лишение себя жизни, путем реализации обдуманного плана.

Обратиться за помощью можно по телефону доверия  
8-800-2000-122  
(Бесплатно. Анонимно)

## Памятка педагогам по профилактике подросткового суицида

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно»

Иосиф Бродский

## В группе риска – подростки, у которых:

- ✓ сложная семейная ситуация,
- ✓ проблемы в учебе,
- ✓ мало друзей,
- ✓ нет устойчивых интересов, хобби,
- ✓ перенесли тяжелую утрату,
- ✓ семейная история суицида,
- ✓ склонность к депрессиям.
- ✓ употребляющие алкоголь, наркотики,
- ✓ ссора с любимой девушкой или парнем,
- ✓ жертвы насилия,
- ✓ попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

**«Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход»**

## Предупреждающие признаки суицидального поведения

- ✓ Заявление о самоубийстве;
- ✓ В разговорах, рисунках и письмах подросток проявляет озабоченность смертью;
- ✓ Подросток раздаривает свои личные вещи;
- ✓ Агрессивное или враждебное поведение;
- ✓ Убегание из дома;
- ✓ Опасное поведение;
- ✓ Неуважительное отношение к собственной внешности;
- ✓ Отсутствие планов на будущее;
- ✓ Резкое изменение характера.

## Что в поведении подростка должно насторожить преподавателя:

- ✓ Резкое снижение успеваемости, пропуски занятий, невыполнение домашних заданий;
- ✓ Проявление безразличия к учебе и оценкам;
- ✓ Резкое изменение поведения;
- ✓ Рисунки на полях в тетради, в том числе на последних страницах, могил, крестов, крови и т.п.
- ✓ Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве;
- ✓ Суицидальные наклонности в сочинениях и эссе.
- ✓ У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

## Что может сделать педагог, чтобы не допустить попыток суицида:

- ✓ Сохранять контакт с подростком.
- ✓ Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в группе.
- ✓ Внимательно относиться ко всем даже самым незначительным обидам.
- ✓ Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько обучающихся становятся объектами нападок со стороны других.

## Формы профилактики подростковой суицидальности:

- ✓ Неразглашение фактов суицидальных случаев в учебных коллективах.
- ✓ Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска.
- ✓ Предоставление информации обучающимся о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов.
- ✓ Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром.
- ✓ Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или педагога.

Коррекционная работа с подростками, склонными к суициду, не является самостоятельным процессом, ее необходимо осуществлять комплексно с привлечением педагогов, психологов, социальных педагогов, медиков и т.д.

Помимо основных коррекционных мероприятий, дополнительно можно информировать о работе специальных служб оказания помощи, например, о телефоне доверия для детей и подростков: **8 – 800 – 2000 – 122.**

