ФАКТОРЫ РИСКА

- Ранее совершенная попытка суицида.
- Депрессия, включающая сильные переживания беспомощности и безнадежности.
- Асоциальное поведение (жестокость, кражи, драки, побеги из дома)
- Злоупотребление алкоголем и другими ПАВ, вызывающими зависимость.
- Жизненные обстоятельства, порождающие напряжение, конфликты с близкими и окружающими.
- Доступ к оружию и его применение.

Буклет подготовлен по материалам сайтов:
http://www.depressia.com/suicid
http://centercep.ru/stati/8-klinicheskaya-psihologiya-i-psihoterapiya
http://psyera.ru/prichiny-podrostkovogo-suicida-1974.htm

КОНТАКТЫ

КГБУ СО ЦЕНТР СЕМЬИ «МИНУСИНСКИЙ»:

г.МИНУСИНСК, УЛ.СОВЕТСКАЯ, д.31Б,
(БЫВШЕЕ ЗДАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ)
т.8(39132) 2-04-47, 5-17-63, 5-36-71, 2-07-65, 2-16-46
http://центр-семьи-минусинский.рф

ОНЛАЙН-ДОВЕРИЕ для детей, подростков и их родителей:
help.semia@mail.ru

8·800·2000·122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МИНУСИНСКИЙ»

СУИЦИД ПОДРОСТКОВ. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ

Информация для родителей и специалистов

Цени свою жизнь

МИНУСИНСК, 2015

В России 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия и бестактным поведением взрослых, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. За каждым случаем стоит личная трагедия, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

- Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности и утраты смысла жизни.
- Наиболее критичным является весенний период и начало лета, когда начинаются школьные каникулы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства: уровень суицидов в апреле выше, чем среднегодовой.
- Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.
- Самоубийства обычно происходят в ситуации длительно существующих личностных или семейных проблем, хотя сама попытка может быть импульсивной.

КТО ВИНОВАТ?

«Виноваты в первую очередь родители», - *считает детский психолог О.Ворошилова,* работавшая в НИИ Склифосовского с детьми, проходившими лечение после попытки покончить жизнь самоубийством.

В семьях, где дети предпринимали попытки самоубийства, на первый взгляд благополучных, благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи неблагополучные с психологической точки зрения. Все дело во внутрисемейной атмосфере.

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

КОГДА БЛИЗКИМ СТОИТ БЫТЬ ОСОБО ВНИМАТЕЛЬНЫМИ?

- Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:
- Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями.
- У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
- Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
- Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет.
- Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи.

Что делать родителям, чтобы помочь ребенку избежать суицида?

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

- **Все проблемы можно решить**. Именно родители должны внушать эту уверенность.
- **В трудные минуты он получит от родителей поддержку**, сочувствие и уверенность в том, что его всегда поймут. У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", **не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал**. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации.
- **Никто не будет смеяться над его горем**. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты, и живут только сегодняшним днем, им нужно сейчас, а не в далеком будущем.
- Самое главное, чтобы **ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.**

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его «большие проблемы».

Что делать родителям, чтобы помочь ребенку избежать суицида?

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

- Все проблемы можно решить. Именно родители должны внушать эту уверенность.
- В трудные минуты он получит от родителей поддержку, сочувствие и уверенность в том, что его всегда поймут. У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации.
- Никто не будет смеяться над его горем. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты, и живут только сегодняшним днем, им нужно сейчас, а не в далеком будущем.
- Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его «большие проблемы».

Что делать родителям, чтобы помочь ребенку избежать суицида?

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

- Все проблемы можно решить. Именно родители должны внушать эту уверенность.
- В трудные минуты он получит от родителей поддержку, сочувствие и уверенность в том, что его всегда поймут. У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации.
- Никто не будет смеяться над его горем. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты, и живут только сегодняшним днем, им нужно сейчас, а не в далеком будущем.
- Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его «большие проблемы».

ОЧЕНЬ ВАЖНО

1. **Непрерывный контакт с родными**, нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.
2. **Включенность ребенка в жизнь семьи**: принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем).
3. **Осознание подростком реальности и необратимости смерти.** Ведь из-за этой причины порой совершаются демонстративные попытки суицидов, «игра» в смерть.
4. **Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка**. Если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность длятся долго, а ребенок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.
5. **Семейный оптимизм**. На рост числа суицидов влияют и внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивает и число суицидов у взрослых. Когда в семье подростка родители или другие взрослые сокрушенно обсуждают происходящие в мире события, он понимает, что ему просто некому помочь справиться со стрессом.

ОЧЕНЬ ВАЖНО

1. **Непрерывный контакт с родными**, нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.
2. **Включенность ребенка в жизнь семьи**: принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем).
3. **Осознание подростком реальности и необратимости смерти.** Ведь из-за этой причины порой совершаются демонстративные попытки суицидов, «игра» в смерть.
4. **Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка**. Если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность длятся долго, а ребенок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.
5. **Семейный оптимизм**. На рост числа суицидов влияют и внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивает и число суицидов у взрослых. Когда в семье подростка родители или другие взрослые сокрушенно обсуждают происходящие в мире события, он понимает, что ему просто некому помочь справиться со стрессом.

ОЧЕНЬ ВАЖНО

1. **Непрерывный контакт с родными**, нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.
2. **Включенность ребенка в жизнь семьи**: принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем).
3. **Осознание подростком реальности и необратимости смерти.** Ведь из-за этой причины порой совершаются демонстративные попытки суицидов, «игра» в смерть.
4. **Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка**. Если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность длятся долго, а ребенок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.
5. **Семейный оптимизм**. На рост числа суицидов влияют и внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивает и число суицидов у взрослых. Когда в семье подростка родители или другие взрослые сокрушенно обсуждают происходящие в мире события, он понимает, что ему просто некому помочь справиться со стрессом.