

Что можно сделать для того, чтобы помочь

- ❖ Оцените степень риска самоубийства.
- ❖ Не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.
- ❖ Обратитесь за помощью к специалистам.
- ❖ Задавайте вопросы.
- ❖ Будьте внимательным слушателем.
- ❖ Не спорьте.
- ❖ Не предлагайте неоправданных утешений.
- ❖ Предложите конструктивные подходы.
- ❖ Вселяйте надежду.
- ❖ Подбирайте ключи к разгадке суицида.
- ❖ Примите подростка как личность.
- ❖ Установите заботливые взаимоотношения.

Рекомендации подготовила:
Педагог-психолог ЦД и К №7
У. Л. Карташова

Адрес центра:
Красноярск, 660059
Ул. Вавилова, 86 б
Т. 201-24-49
e-mail: cdk7@mail.ru

Главное управление образованием
администрации г. Красноярска

МОУ для детей, нуждающихся в
психолого-педагогической и медико-
социальной помощи
**Центр диагностики и
консультирования №7**

Как заметить надвигающийся суицид



*Методические рекомендации
для родителей подростков*

Красноярск, 2012

По последней статистике, примерно у 30% молодых людей были суицидальные мысли. Можно ли сказать, что мы наблюдаем битву за человеческую душу, которая может быть выиграна, если человек преодолевает суицидальные мысли, и проиграна, если он им поддается.

Суицидально опасная референтная группа

- Молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- Сверхкритичные к себе.
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- Подростки, тяжело переживающие несоответствие между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
- Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Признаки суицидального поведения

Если человек серьезно 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 своем 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.