



**Что надо знать взрослым
о подростковом
суициде?**

Основные причины подросткового суицида:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой не интересуется)
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя)
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего)
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя)

Основными мотивами суицидального поведения у детей и подростков специалисты считают:

- 1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- 2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- 3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- 4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
- 5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
- 6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться.
- 7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- 8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- 9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
- 10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

Факторы, обуславливающие суицидальное поведение несовершеннолетних:

Биологические	Психологические	Социально-педагогические
неблагоприятные физиологические, анатомические особенности организма ребёнка, затрудняющие его социальную адаптацию	наличие у ребёнка психопатологии или чрезмерного усиления отдельных черт характера	дефекты школьного, семейного или общественного воспитания, в основе которых лежат половозрастные и индивидуальные особенности развития детей

Личностные особенности, не позволяющие подростку адекватно реагировать на жизненные проблемы

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам));
- эмоциональная нестабильность (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение);
- повышенная внушаемость;
- бескомпромиссность;
- отсутствие навыков конструктивного решения проблемы.

Почему ребенок решается на суицид?

- - нуждается в любви и помощи;
- - чувствует себя никому не нужным;
- - не может сам разрешить сложную ситуацию;
- - накопилось множество нерешенных проблем;
- - боится наказания;
- - хочет отомстить обидчикам;
- - хочет получить кого-то или что-то.

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.

Что в поведении подростка должно настораживать?

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым не хочет разговаривать, начал раздавать дорогие ему вещи, отдаляется от друзей...)

Что в поведении подростка должно настораживать?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, о нежелании продолжить жизнь;
- Ребенок «приводит свои дела в порядок»;
- Ребенок живет на грани риска, не бережет себя;

Признаки суицида:

- - отмечается резкая смена настроения;
- - раздает любимые вещи;
- - «приводит свои дела в порядок»;
- - становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- - живет на грани риска, не бережет себя;
- - утратил самоуважение.

Как вести себя с ребенком?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умеете показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умеете слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

Чего нельзя делать?

- - нельзя читать нотации;
- - не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание;
- - не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- - не спорьте;
- - не предлагайте неоправданных утешений;
- - не смейтесь над подростком.

Что не следует говорить ребенку?

- «Когда я был в твоём возрасте..., да ты просто несешь чушь!»
- «Думай о тех, кому хуже, чем тебе!»
- «Где уж мне тебя понять!»
- «Не получается, значит не старался»
- «Все дети как дети, а ты?»
- «Сам виноват...не жалуйся...бестолочь»

Как следует говорить?

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»
- Расскажи мне, что ты чувствуешь? Я действительно хочу тебя понять»
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»