

порядок, приготовления к уходу, выполнение дел, которые раньше откладывались.

### Рекомендации для родителей

1. Будьте внимательны к признакам депрессии и стресса у подростка.
2. Не считайте, что он не способен решиться на самоубийство.
3. Установите заботливые отношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не предлагайте неоправданных утешений.
6. Не спорьте, сталкиваясь с суицидальной угрозой подростка.
7. Оцените степень риска самоубийства.
8. Не оставляйте подростка одного.
9. Обратитесь за помощью к специалистам (психологу, социальному педагогу, священнику).



**Уважаемые родители, не оставляйте подростка в ситуации высокого суицидального риска!**

**Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную ответственность.**

**Возможно, Вам придется позвонить, или обратиться на сайт ЧОЦСЗ «Семья» и детский телефон Доверия. Задавайте вопросы и принимайте помощь.**

**454047 г. Челябинск,  
ул. Жукова, 44б  
тел. (351) 721-95-50,  
721-62-10**

**Единый телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей  
8 800 2000 122  
БЕСПЛАТНО, КРУГЛОСУТОЧНО**

**Телефон доверия  
007, (351) 721 19 21  
С 8-00 до 20-00  
с понедельника по пятницу  
(бесплатно для г. Челябинска)**

E-mail: [rostok\\_shkola@mail.ru](mailto:rostok_shkola@mail.ru); Сайт: [www.semya-centr.ru](http://www.semya-centr.ru)

**т.: 8 (351) 722-67-84 (тел. факс.) – приемная  
т.: 8 (351) 721-62-10 (тел. факс.) –  
специалисты**



**Челябинский областной  
Центр социальной защиты  
«Семья»**

## Суицид – геройство или слабость?



**(для родителей  
подростка)**

**Челябинск, 2016 г.**



*Что такое суицид?  
Это вирус, словно грипп?  
Это свет, рожденный бредом?  
Или может быть победа?  
Суицид – геройство или  
слабость, или в нервном  
потрясенье срыв?  
Есть, скажите у кого-то  
храбрость вскрыть его  
причинности нарыв?  
Можно долго рассуждать о  
многом, осуждать, оправдывать  
корить,  
Но не высказать высоким слогом,  
что порвало тоненькую нить?*

### **Характерные признаки распознавания суицидального риска подростка:**

**Внешний вид:** пренебрежение аккуратностью в быту, отказ от личных вещей, физическая непривлекательность. Тоскливое выражение лица, тихий монотонный голос, краткость и отсутствие ответов, склонность к нытью, двигательная заторможенность или возбуждение.

**Изменения в познавательной сфере:** искаженное восприятие времени, преувеличивают экстренность ситуации.

**Эмоциональные нарушения:** интенсивные отрицательные эмоции: скука, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, ворчливость, зависть к благополучию окружающих, тревожность, бесчувствие, ожидание непоправимой беды, страх, тоска как постоянный фон настроения, беспомощность и безнадежность, улучшение или ухудшение эмоционального состояния к вечеру.

**Словесные признаки:** прощание, уверения в беспомощности и зависимости от других, разговоры или шутки о желании умереть, сообщение о конкретном плане суицида, самообвинение, двойственная оценка значимых событий, разговоры о воссоединении с тем, кто уже умер.

**Типичные фразы:** “Я решил покончить с собой”.

- «Жизнь ужасна», «Всем все равно»
- “Выхожу из игры. Надоело!”, «Сколько можно! Больше не могу!»
- “Лучше умереть!”
- “Пожил – и хватит!”
- “Ненавижу свою жизнь, всех и всё!”

- “Единственный выход – умереть!”
- “Больше ты меня не увидишь!”, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться»
- “Если мы больше не увидимся, спасибо за все”.

**Оценка собственной жизни:** подросток не видит положительное, пессимистически оценивает прошлое и настоящее, избирательно вспоминает неприятные события, отсутствуют перспектива будущего.

**Личностные нарушения:** искажение образа «Я»: занижена самооценка личностных возможностей.

**Взаимодействие с окружающими:** нелюдимость, избегание или стремление к контактам, поиск сочувствия, апелляция к врачу за помощью; эгоцентрическая направленность на свои страдания.

**Телесные нарушения:** слезливость, расширение зрачков, сухость во рту, ощущение стесненного дыхания или комка в горле, нехватка воздуха, головные боли, бессонница, повышенная сонливость, снижение аппетита, нарушение менструального цикла.

**Проявление депрессии:** печальное настроение, чувство усталости, нарушения сна, неусидчивость, фиксация внимания на мелочах, замкнутость, рассеянность внимания, непослушание, злоупотребление алкоголем или наркотиками, плохая успеваемость, прогулы в школе.

**Поведенческие признаки:** внезапные изменения в настроении, склонность к неоправданно рискованным поступкам, расставание с дорогими вещами или деньгами, приобретение средств для совершения суицида, подведение итогов, приведение дел в



