

## **Особенности, признаки, состояния, провоцирующие суицидальное поведение у подростков**

### ***Особенности подросткового суицида:***

- суициду могут предшествовать непродолжительные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе). Конфликт воспринимается подростком как крайне травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- или наоборот, суицидальный поступок воспринимается подростком в романтическо-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
- суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём нет продуманности, взвешенности;
- средства самоубийства выбираются неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.);
- у подростков не сформировано понимание смерти. В их понимании смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.

### ***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.

3 Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### ***Словесные признаки:***

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём 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.

## **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 совершилось 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.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

1 Родителям важно беседовать со своими детьми, интересоваться не только успеваемостью.

2 Необходимо создать благоприятный климат общения в семье.

3 Взрослому важно помнить, что проектировать надо будущее ребёнка вместе с ним, а не своё собственное будущее.

4 Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их.

5 Учите ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».

6 Прививайте навыки общения ребёнку.

7 Воспитывайте у ребёнка привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах.

8 Чаще объединяйтесь с ребёнком в каком-то деле, пусть и незначительном. Для ребёнка важна солидарность, сопричастность с взрослым.

9 Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребёнка.

10 Не запаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.

11 Не иронизируйте над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

12 Не раздражайте подростка постоянными нотациями, указаниями, нравоучениями, они раздражают и обзывают детей.

13 Превентивная мера суицида – любовь. Приязнь. Подросток должен знать: пусть все осудят, весь мир, но я домой прихожу, и меня любят. Это даёт желание жить.

14 Помните, что каждый ребёнок - особенный. У каждого ребёнка есть определённые способности. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.