



# Профилактика подросткового суицида

(Памятка для взрослых)



П.Каменоломни, 2017 г.

## **ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА**

- ✓ кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- ✓ конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- ✓ суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- ✓ суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки "игры на публику";
- ✓ суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- ✓ средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

## **ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

- ✓ Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- ✓ Резкое повышение общего ритма жизни
- ✓ Социально-экономическая дестабилизация
- ✓ Алкоголизм и наркомания среди родителей
- ✓ Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- ✓ Алкоголизм и наркомания среди подростков
- ✓ Неуверенность в завтрашнем дне
- ✓ Отсутствие морально-этических ценностей
- ✓ Потеря смысла жизни
- ✓ Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- ✓ Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- ✓ Безответная влюбленность

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

## **ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОЯВЛЕНИЯ**

Биологические

Личностные (напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение,

эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта)

Социальные

### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ:**

- ✓ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- ✓ Будьте внимательным слушателем
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- ✓ Помогите определить источник психического дискомфорта
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- ✓ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

### **Я против суицида**

*Решетникова Алина*

В очень страшное время живем мы,  
Стороной от проблем уходя.  
Люди! Дети лишаются жизни,  
Полный жизненный путь не пройдя.

Страшно. Детям не хочется жить.  
Что же делать и как дальше быть?  
Жизнь для них не имеет значения.  
Им так нравятся боль и мученья:

Режут вены, ложатся под поезд.  
Если жизнь вы не цените сами,  
Суицидники, где ваша совесть,  
Вы представьте, как больно маме.

Вы лишь слабые и неспособные  
Все проблемы, невзгоды пройти.  
Просто знайте, гораздо проще  
Оступиться на полпути

И не встать, не бороться нисколько,  
Опуститься, сказать: не могу.  
Быть упорным гораздо сложнее,  
Говорить: сам себе помогу!

Ну а вы, что не цените жизни,  
Что хотят суицида, смертей,  
На детей-инвалидов взгляните!  
И на раком больных малышей!

Вот, кто борится, хоть и боится,  
И упорства кому не занять,  
Вот, кто жить очень сильно стремится  
И, упав, поднимается вспять.

Чем вы лучше всех тех, что боролись,  
В чьих сердцах живет к жизни любовь.  
И мечты может все раскололись,  
Но наполнена мужеством кровь.

Вы напрасно играете с жизнью,  
Выставляя ее на показ,  
Все проблемы - решайте!! Живите!  
Ведь дается нам жизнь только раз.

Никогда вы не падайте духом,  
И боритесь, боритесь всегда,  
И цените мгновения жизни,  
И постигнете счастье тогда.

И запомните главное, люди,  
Никогда, никогда, никогда  
Не считайте, что смерть - это выход,  
Ведь за смертью идет пустота.