

## Памятка для родителей по профилактике подростковых суицидов

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. Обращайтесь за помощью к психологу в случае необходимости (Стресс, тревога, страхи).
8. Стремитесь помочь Вашему ребенку сформировать адекватную самооценку, развивать положительные отношения к собственной личности.

### 9. Телефоны доверия:

- **онлайн консультанты** службы психологической помощи для подростков и молодежи (до 23 лет). Здесь ты можешь обратиться за помощью и, переписываясь с консультантом, открыто говорить о ситуации, которая тебя беспокоит, о том, что ты по-настоящему чувствуешь и переживаешь сейчас. твоятерритория онлайн (психологическая помощь подросткам и молодежи). <https://www.твоятерритория.онлайн/>

- **Линия помощи «Дети Онлайн»** — это единственная в России уникальная служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете. <http://www.fid.su/projects/detionline>.

- **Портал Я – родитель | Сайт для родителей и детей** будет лучшим подспорьем для будущих родителей. Здесь Вы найдете ответы на вопросы возникающие при воспитании детей: [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)

- Круглосуточно, бесплатно. **8-800-200-01-22** – общероссийский телефон доверия для детей. Круглосуточно, анонимно, все звонки бесплатны.

- **Детский телефон доверия в СПб 8 (812) 576-10-10** - (круглосуточно, анонимно) – Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.

- **Телефон регистратуры Молодежной Консультации 8 (812) 423-33-98** врач-психотерапевт Ражев Сергей Анатольевич.

## Информация для родителей

### **Уважаемые родители!**

**Обращайте внимание** на эмоциональное состояние вашего ребенка. **Общайтесь, обсуждайте** проблемы, **учите** их разрешать, **внушайте** оптимизм.

Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, **проявляйте инициативу, активно обращайтесь за помощью к специалисту!** Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится.

**Проявите бдительность!** Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, и найти наиболее благополучный выход из трудной ситуации.

**Анкета для родителей:** ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

### **Подсчет результатов:**

Если **на все вопросы вы ответили «да»**, значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.

Если же **большинство ответов «нет»**, необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда.

## **Организации работы по профилактике детско-подросткового суицидального поведения в образовательной среде.**

Среди неестественных причин смертности и инвалидности несовершеннолетних суициды занимают особое место. По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. Определение понятий **Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

### **Некоторые ПРИЧИНЫ СУИЦИДА среди детей и подростков.**

#### **Потери, утраты:**

- 1.Разрыв романтических отношений:** в большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.
- 2. Смерть любимого человека:** страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.
- 3. Потеря "лица":** посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.
- 4. Развод родителей:** потеря одного из родителей вследствие развода наносит большой ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

### **Психологическое давление:**

1. **Давление в школе:** стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.
2. **Давление со стороны сверстников:** стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; секс; музыкальные пристрастия.
3. **Давление родителей:** успех; деньги; выбор колледжа; хорошие друзья; подобающее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями.

### **Заниженная самооценка:**

1. **Физическая непривлекательность:** обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщички на лице!
2. **Одежда:** под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.
3. **Состояние безысходности:** бывает, что подростку трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрыми замечаниями и взглядами окружающих.
4. **Неуспешность в учебе:** часто "гениальность" старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

**Недостаток общения:** многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет, и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле - не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

### **К «группе риска» по суицидальному поведению относятся подростки:**

- с нарушением межличностных отношений, "одиночки";
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

### **Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида:**

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

## Признаки ГОТОВЯЩЕГОСЯ самоубийства...

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. **Приведение своих дел в порядок** — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. **Прощание**. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. **Внешняя удовлетворенность — прилив энергии**. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. **Письменные указания** (в письмах, записках, дневнике).
5. **Словесные указания или угрозы**.
6. **Вспышки гнева у импульсивных подростков**.
7. **Потеря близкого человека**, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. **Бессонница**.

## Факторы, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ возникновению суицидального поведения у подростков

*Антисуицидальные факторы личности* - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- *эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;*
- *выраженное чувство долга, обязательность;*
- *концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;*
- *учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения, уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;*
- *убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;*
- *наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;*
- *наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;*
- *психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;*
- *наличие актуальных жизненных ценностей;*
- *проявление интереса к жизни;*
- *планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;*
- *негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.*

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.