

## **ПАМЯТКА КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД?**

Самоубийство у подростка не возникнет само по себе, без причины. Суицидальная готовность возникает на фоне длительных психотравмирующих переживаний. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о смерти крайне неотчетливо и не сформировано.

**Причиной** подросткового суицида может быть отягощенное социальное окружение, неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого.

**Мотивы суицида**, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

### **Внешние причины суицида**

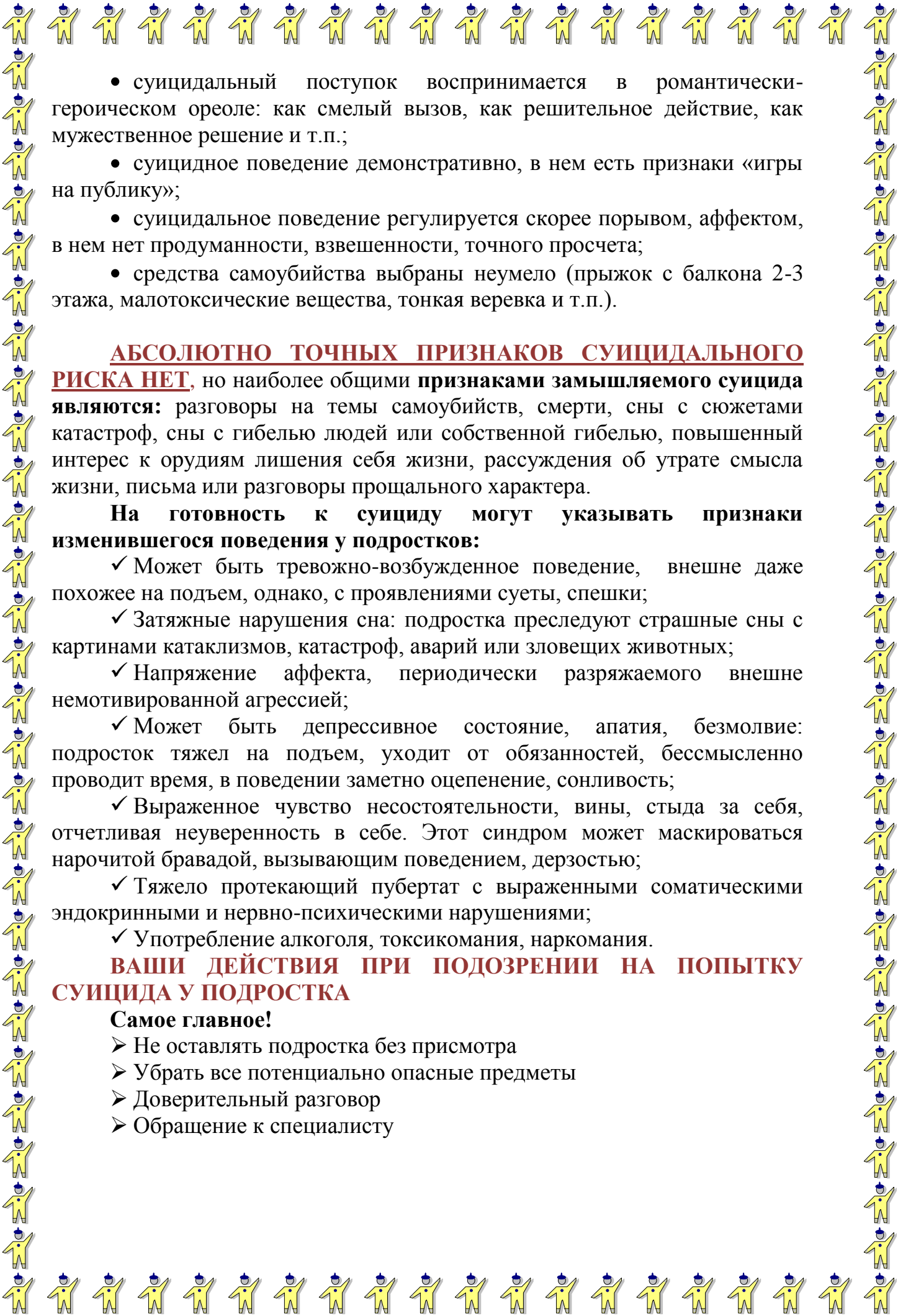
- **Неблагополучная семья:** тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- **Беспризорность подростка,** отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- **Неблагоприятное положение подростка в семье:** отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- **Отсутствие у подростка друзей,** отвержение в учебной группе;
- **Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.** Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей;
- **Максималистические черты характера,** склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.

Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Накапливание негативных переживаний может создать неблагоприятную почву для срыва у подростков. Негативные переживания возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания, недовольство родителей друзьями детей, частое морализование старших и взрослых.

### **Характерные черты подросткового суицида:**

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые 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.).

**АБСОЛЮТНО ТОЧНЫХ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА НЕТ**, но наиболее общими признаками замышляемого суицида являются: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

**На готовность к суициду могут указывать признаки изменившегося поведения у подростков:**

- ✓ Может быть тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;

- ✓ Затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;

- ✓ Напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;

- ✓ Может быть депрессивное состояние, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении заметно оцепенение, сонливость;

- ✓ Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;

- ✓ Тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;

- ✓ Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПОПЫТКУ СУИЦИДА У ПОДРОСТКА**

**Самое главное!**

- Не оставлять подростка без присмотра

- Убрать все потенциально опасные предметы

- Доверительный разговор

- Обращение к специалисту



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАМЕЧЕНА СКЛОННОСТЬ К САМОУБИЙСТВУ.

**Внимательно** выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

**Оцените серьезность намерения и чувств ребенка.** Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

**Оцените глубину эмоционального кризиса.** Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

**Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве.** Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

**Во время доверительной беседы подростка необходимо убедить в следующем:**

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент **является, временным;**
- что **его жизнь нужна** родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, **но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить** на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно **не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.**

Поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса **нужны строгие утвердительные указания.** Осознание нашей компетентности и, **заинтересованности в его судьбе,** готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.