

## Практические рекомендации

Человеку, который встретился с такой проблемой, очень важно **слушать** подростков, любое его предположение, мысль или утверждение нельзя просто проигнорировать, так как если подросток об этом заговорил, значит, большая вероятность того, что он об этом думает и хочет это сделать сознательно или полусознательно.

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распорядиться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

## Чтобы помочь подростку, используйте следующие шаги:

- установите с ним хорошие дружеские отношения и помогите наладить отношения с другими ребятами их возраста;

- помогите повысить самооценку подростка, чаще говорите о его плюсах, обращайтесь внимание на любые положительные мелочи и не обращайтесь внимания на негатив, не забудьте в ваших руках жизнь этого подростка;

- постарайтесь завоевать доверие у таких ребят, но помните сделать это очень трудно, но очень важно. Опрос показал, что чаще всего у таких ребят нет людей, с которыми они могли бы поговорить на самые различные темы, которые их волнуют, постарайтесь стать таким человеком;

- научите таких ребят решать правильно проблемы, покажите им, что всё можно решить и везде найти выход, просто они не умеют этого делать.

## Просто выслушав человека,

### можно спасти ему жизнь!

Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне вы выражаете свою заботу о нем, даете ему понять, что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним. Ниже мы приведем простые советы, что следует делать и чего крайне не рекомендуется делать.

### Делать:

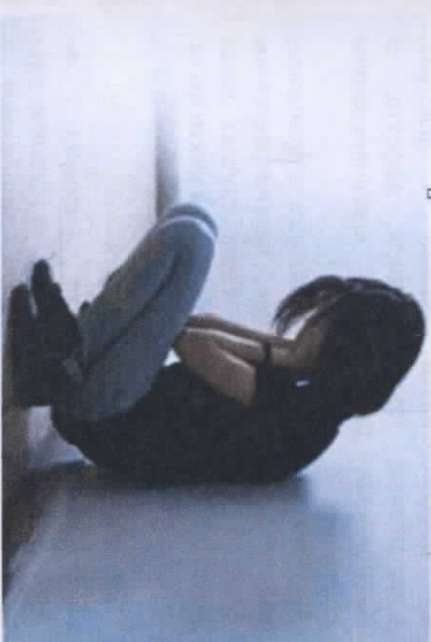
- Направляйте все свое внимание на человека, которого вы выслушиваете.
- Скажите ему/ей, что вам не все равно, и что вы рады, что сейчас разговариваете вместе.
- Задайте вопрос, который поможет вам лучше понять переживания человека.

### Чего не стоит делать:

- Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника.
- Давать советы, о которых вас не просили.
- Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки).
- Рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой).

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Самарской области  
«Региональный психологический центр»

# ПОДРОСТКОВЫМ



# СУИЦИД

г. Самара, 2016 г.

**Суицид** – это осознанная, преднамеренная, добровольная смерть, совершающаяся самой жертвой, с целью лишить себя жизни по каким-либо причинам. Произошло данное слово от латинского слова «*sui cedere*», которое буквально переводится как «убить себя».

Суицид разделяют на различные типы:

- 1) **Демонстративный суицид** – это попытка самоубийства с расчётом на спасение, когда человек не имеет реального намерения расстаться с жизнью. Среди подростков особенно распространён.
- 2) **Аффективный суицид** – действия, совершённые под влиянием аффекта. В большинстве случаев это кратковременное состояние.
- 3) **Истинный суицид** – это уже обдуманное, намеренное, просчитанное, целенаправленное решение и действие. В таких случаях люди пытаются скрыться от всех, что бы никто им не помешал.

### **Ведущие причины суицида**

*Подростки совершают суицид по определённым причинам, они не делают это просто так. Если человек помышляет о самоубийстве, значит, он терзает мысли жизни, значит, он не видит выхода из своих проблем, такие люди уверены, что дальше будет только хуже и они не хотят страдать.*

**Неблагополучные семьи** (развод родителей, плохие отношения между родителями или плохое отношение родителей к детям, насилие в семье, смерть родителей и т.д.).

**Школьные проблемы** (непризнание подростка его сверстниками).

**Сексуальные проблемы** (измена любимого человека, беременность девушки-подростка, какие-либо сексуальные отклонения).

**Аддитивное поведение**, связанное с употреблением алкогольных и наркотических веществ (при таком поведении у подростков снижается способность контролировать своё импульсивное поведение).

**Уход от проблем** – наиболее распространённая причина: совершая суицид, подростки пытаются убежать от проблем, которые они не могут решить, таким образом, убегают от ответственности или наказания за сделанный ими поступок.

**Чувство вины**. Если уход – это побег от наказания, то суицид из-за чувства вины – это, наоборот, само наказание.

**Привлечение внимания** – не единичны случаи, когда попытка суицида являлась просто способом привлечения к себе внимания или крик о помощи.

**Манипуляция** – самоубийство, как способ не просто привлечь к себе внимание, но заставить кого-то – родителей, друзей, любимого человека, учителей – что-либо сделать.

**Месть** – направлена на близких или окружающих людей, родителей, возлюбленного, учителей и т. д. Подростки переполнены чувством обиды, пытаются отомстить своей смертью всем, кто им причинил или причиняет боль.

**Выражение любви** – здесь подразумевают желание подростка выразить свои чувства, которые в данном возрасте у них очень сильные и верные. Поэтому разрыв отношений по каким-либо причинам является сильнейшим ударом.

**Одиночество** – мучительное осознание человеком нехватки близких отношений с окружающими.

**Стресс** так же очень часто является причиной суицидального поведения. Его может вызвать любая из выше перечисленных проблем. То есть то, что вызывает у подростка очень сильные негативные чувства, с которыми ему тяжело бороться, так как он намного больше уязвим, чем люди других возрастов.

### **Настораживающие признаки**

*Перед попыткой самоубийства можно заметить определённые признаки. Если Вы заметили признаки употребления наркотиков и алкоголя или депрессивное состояние, немедленно обратитесь за помощью.*

Ребенок может сообщать о запланированном суициде разными способами:

**Словами:**

Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью.

Постоянные жалобы на то, что он плохой или «гнилой внутри».

Вербальные намеки: «Лучше бы я умер!», «Не хочу больше быть для тебя проблемой!», «Нет смысла», «Больше не увижусь».

**Действиями:**

Отдаляется от друзей или семьи.

Изменяется аппетит, сон или внешний вид.

Внезапно падает успеваемость.

Подросток все свои дела приводит в порядок, например, убирает любимые игрушки, приводит свою комнату в порядок, выбрасывает необходимые вещи.

Действует в спешке, раздражен или часто бывает в гнев.

**Чувствами:**

Чувствует себя безнадежным, виновным или смущенным.

Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще.

Внезапно меняет настроение, например, пребывает в состоянии радости после периода депрессии (возможно, что таким образом находит выход из ситуации).

Попытка самоубийства одноклассника, друга или кумира может дать импульс к совершению суицида Вашим ребенком. Иногда попытки следуют одна за другой, когда один случай провоцирует другого человека, который уже находится на грани.