

## Что делать?

Нужно понимать, что подростку сейчас очень плохо. Он чувствителен к неудачам, раздражителен, постоянно грустит.

Это потому, что ему очень нужна поддержка и тепло, **хотя он не умеет просить поддержки.**

Предложите помощь сами....

УСТАНОВИТЕ доверительные отношения, эмоционально поддерживаете.

ВЫСЛУШИВАЙТЕ — «Я слышу тебя».

НЕ БОЙТЕСЬ задавать вопросы в т.ч. и конкретные о планах и попытках.

ВЫЯСНИТЕ, насколько реально воплощение слов о суициде у подростка: что произошло? может ли что-то измениться? Есть ли выход? Есть ли конкретный план? Что могло бы изменить решение? (можно предложить свои способы изменения ситуации), Что должно произойти, чтобы ситуация изменилась?

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали

ОБСУЖДАЙТЕ — глупо делать вид, будто ничего не происходит, лучше говорить.

ПОМОГИТЕ выразить словами, то, что происходит, выразить свои чувства, связанные с проблемой.

## Признаки суицидального поведения детей-подростков.



(рекомендации родителям (законным представителям))

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ !!!**

**Суицид можно предотвратить.  
Большинство жертв суицида не хотят умирать.**

**Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство.**

Разработал: социальный педагог  
МБОУ «Комсомольская СОШ»  
А.В.Козлова

**Самоубийство (суицид)** — намеренное желание лишить себя жизни. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды.

**Самоубийство** есть, прежде всего, порыв отчаяния у человека, который больше не дорожит жизнью; но в действительности человек вплоть до последнего момента привязан к жизни, хотя эта привязанность и не мешает ему расстаться с нею.

Ряд исследователей описывают **три стадии** приближения подростка к осуществлению суицидальных намерений.

- В первый период времени самоубийство кажется лишь одним из возможных решений сложных проблем. Если ситуация приобретает критический характер, подросток может решиться на самоубийство, которое может казаться ему единственно возможным выходом.

- На втором этапе подросток активно занят продумыванием возможного самоубийства. Взвешиваются все “за” и “против”.

- На третьем этапе решение о самоубийстве уже принято. Подросток продумывает конкретный план, прощается с жизнью и близкими людьми.



### **Признаки в поведении подростка, которые могут дать повод для беспокойства:**

- слишком **возбужденное поведение**,
- **необычное снижение активности**, безволие,
- необъяснимые или частые **исчезновения из дома, пропуски** занятий, прогулы,
- **плохое поведение** в колледже, нарушения дисциплины,

- **потеря интереса** к обычной деятельности;
- ко всему, что обычно занимало и приносило удовольствие,
- **внезапное снижение успеваемости**,
- **увеличение потребления** табака, алкоголя или наркотиков,
- инциденты, приводящие **к контактам с правоохранительными органами**, участие в драках и беспорядках,
- **потеря аппетита** или импульсивное **обжорство**,
- **частые жалобы** на соматические недомогания (на **боли** в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно **пренебрежительное** отношение к своему **внешнему виду**,
- **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**,
- **нарушение сна** (кошмары), бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- постоянная **тревога**, депрессия, подавленный вид, часто **плохое настроение**,
- **подросток тяжел на подъем**, ему трудно как и раньше выполнять свои обязанности (вставать по утрам на занятия, делать уроки, ходить в секции),
- **внезапные приступы гнева**, зачастую возникающие из-за мелочей.

## **ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток 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 сил и 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 раздражения, гнева, особенно у импульсивных подростков.

7. Бессонница.

