

**Единый общероссийский номер
детского телефона доверия:
8-800-2000-122**

**Единый социальный телефон
по Республике Хакасия:
8-800-200-39-02**

**по городу Абакану:
8(3902)215-002**

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

**ПРОСТО ПОЗВОНИ
В ТРУДНУЮ МИНУТУ!**

Когда нам, взрослым людям, становится
по-настоящему страшно?

Скорее всего, тогда, когда мы
соприкасаемся со смертью человека.

Особенно страшно, когда гибнут дети,
добровольно расставаясь с жизнью.

Осознание того, что ты был рядом и мог

помочь, остановить, приходит уже
после... Часто бывает, что не только

учителя, психологи, но и родители не
подозревают о том, что ребенок, за

которого они несут ответственность,
находится на грани отчаяния.

Как понять таких детей, помочь им?

Подростковый суицид: ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ



**Помни, для борьбы с суицидом
достаточно одного человека, им
можешь оказаться ты!**

Вот **признаки**, по которым можно распознать подростка, намеревающегося совершить суицид.

- Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку. Нередко это носит форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде.

- Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия.

- Нередко происходит потеря интересов, хобби. Менее интенсивным становится общение с друзьями.

- Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями от поступления в вуз до места проведения каникул.

- Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.

- Подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение - сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры и родителям, учителям надо уделять ему больше времени и понимания.

Если у психолога или педагога существуют подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка, то взаимодействие с ним может строиться с учетом следующих моментов:

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки к самочинству, проявления депрессии, значительные изменения в поведении или личности человека.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Опасности, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами, но и эмпатией; в этих обстоятельствах надо найти время не для морализирования, а для любящей поддержки.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. По этой причине они стремятся отвергнуть ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении переживаемой ими боли, крушений **надежд**, того, что они выражают фразой "У меня нет ничего, ради чего стоило бы жить". Если человек страдает от депрессии, то ему самому нужно больше говорить, чем слушать.

5. Не спорьте с собеседником. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: "Подумай, ведь ты живешь гораздо лучше других людей, тебе бы следовало благодарить судьбу». Такие замечания вызывают у несчастного человека еще большую подавленность. Ни в коем случае не выражайте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что вы услышали.

6. Задавайте вопросы. Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: "Ничего, ничего, у всех такие же проблемы, как у тебя" - и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с мучениями, которые испытывает человек. Эти выводы минимизируют, уничтожают их чувства, заставляя ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Постарайтесь выяснить, что остается, несмотря на принятое решение, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит? Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь идет о "самом лучшем" времени в его жизни. У вас уникальная возможность учесть, совместить, найти способы, с помощью которых человек ранее уже справлялся с кризисными ситуациями - могут быть полезны и в разрешении настоящего конфликта.

9. Вселяйте надежду. Суицидальным людям важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций. Смысл, жизни не исчезает, даже если состояние приносит душевную боль. Необходимо подчеркнуть, что кризисные проблемы для всех обычно преходящи, а самоубийство - процесс необратимый.

Ю.Оцените степень риска самоубийства. Неоспоримым фактом высоты степени риска является обдуманность метода самоубийства: чем четче он разработан, тем выше его потенциальный риск. Надо отбросить сомнения в серьезности ситуации.

П. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис и не придет помощь.

12. Обратитесь за помощью к специалистам.

Помощником в том, чтобы снять суицидальные намерения, может оказаться священник, психиатр или клинический психолог. Иногда единственной возможностью оказать помощь суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже в тех случаях, когда считают, что худшее позади. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просто взывает о помощи. Несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется к условиям своей жизни.

В кризисном состоянии у детей и подростков для оценки риска необходимо учитывать **антисуицидальные факторы:**

- 1. Нежелание вызывать отрицательные переживания у близких.**
- 2. Чувство долга к родителям.**
- 3. Наличие нереализованных планов.**
- 4. Боязнь физических страданий.**
- 5. Любовь к жизни.**