

#### 4. Ситуативные предостерегающие признаки

Может:

- Быть социально изолированным.
- Жить в нестабильном окружении, например:
  - серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом;
  - алкоголизм - личная или семейная проблема
- Ощущать свою отверженность или стать жертвой насилия - физического, сексуального, эмоционального.
- Иметь повышенную склонность к самоубийству в силу того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, родственников.
- Предпринимал раньше попытки самоубийства.
- Перенести серьезную потерю (смерть, развод).
- Быть очень критически настроенным по отношению к себе.

*Как педагогам, родителям реагировать в ситуации попыток суицида и оказать помощь в данной ситуации?*

- необходимо поговорить о намерениях подростка;
- ни в коем случае не угрожать, не осуждать, не читать нотаций, не пытаться переубедить;
- **не оставлять учащегося одного;**
- **постараться установить доверительные отношения;**

- обратиться за помощью к специалистам СППС (в экстренной ситуации за помощью можно обратиться на «Телефон доверия»

- СПЦ тел. 2-20-00 (время работы: 8.00 – 17.00)
- Гродненское областное управление здравоохранения тел. 170 (круглосуточно)



УО «СМОРГОНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ПРО-  
ФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»

**Осторожно, подростковый суицид!**

Информационный материал  
для педагогов и родителей

За последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза.

Наиболее частыми причинами являются:

- Семейные конфликты с родителями (50%);
- Угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) (24,1%);
- Несправедливое отношение, обвинение (7,5%);
- 15% лиц предпринимали повторные попытки самоубийств.

Обращайте внимание на следующие признаки:

### 1. Словесные предупреждающие признаки

- Человек прямо и явно говорит о смерти: «я собираюсь умереть»; «я не могу так жить»; «ненавижу жизнь»; «всем будет лучше без меня»; «мне нечего ждать от жизни»; «не могу этого вынести»; «я стал обузой для всех»; «я покончу с собой»; «никому я не нужен»; «это выше моих сил».

- Косвенно намекает о своем намерении: «я больше не буду проблемой»; «ничто больше не имеет значения»; «тебе больше не придется волноваться»; «они пожалеют о том, что они мне сделали».

- Много шутит на тему самоубийства.
- Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### 2. Невербальные предупреждающие признаки:

- **Рисунки** (изображает черепа, смерть, кровь, мертвеца, например, с отрубленной головой и т.д.).
- **Проза, стихи, записи в дневнике, записки, письма родственникам, любимым,**

**обидчикам и т.д.**, пронизанные грустью, печалью, разочарованием, криком о помощи, безнадежностью или конкретно, говорящие о смерти.

### 3. Поведенческие предупреждающие признаки

- **Уход в себя.** Надо обратить внимание, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

- **Капризность, привередливость.** Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками суицида.

#### • **Депрессия.**

##### Признаки депрессии:

- потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
- неспособность к адекватной реакции на похвалы;
- чувство горькой печали, переходящей в плач;
- пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
- повторяющиеся мысли о смерти или о самоубийстве;
- снижение внимания или способности к ясному мышлению;
- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;

- снижение эффективности или продуктивности в учебе, работе, быту;
- изменение привычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость;
- изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса.

- **Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом учащегося обратить на него внимание, помочь ему, особенно если это аутоагрессия (агрессия, направленная на самого себя, например, из-за чувства вины). Однако подобный призыв обычно вызывает неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента.

- Наличие конфликта и конфликтной ситуации.

- Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (сборка таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т. п.);

- Раздача другим подарков, вещей, имеющих большую личностную ценность.

- **Демонстрация радикальных перемен в поведении:**

- стать очень неряшливым;
- пропускать занятия, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном состоянии;
- замкнуться от друзей и семьи;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему;