

## СПАСТИ ОТ СУИЦИДА

В последние годы особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения в подростковом и юношеском возрасте. Частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий увеличилась. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10 % суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90 % мотив суицидального поведения подростка - это привлечение к себе внимания.

**ГОВОРИТЕ ЧАЩЕ ЭТИ СЛОВА ОКРУЖАЮЩИМ ВАС ЛЮДЯМ:  
«ТЫ САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ! ТЫ ОЧЕНЬ МНОГО МОЖЕШЬ!  
СПАСИБО ЧТО ТЫ ЕСТЬ!»**

### **Характерные признаки суицидального поведения.**

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

**Вербальные признаки;** подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки** подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
  - *в еде* - есть слишком мало или слишком много;
  - *во сне* - спать слишком мало или слишком много;
  - *во внешнем виде* - стать неряшливым;
  - *в школьных привычках* - пропускать занятия, не выполнять домашние задания;
  - *избегать общения* с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
  - *замкнуться* от семьи и друзей;
  - *быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным* к окружающему миру;
  - *ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;*
  - *проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.*

### **Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

### **Чего нельзя делать?**

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

### **Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.