

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

### **Если Вы заметили следующие признаки депрессии:**

- пониженное настроение, глубокая печаль;
- резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость;
- потеря аппетита; переедание;
- повышенная сонливость; бессонница;
- снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание;
- снижение внимания;
- нерешительность;
- апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес;
- социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость;
- негативный фон отношения к себе: чувство вины, стыда, растерянности;
- пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
- снижение полового влечения;
- снижение эффективности труда (на работе, в учебе, в быту);
- нарастание эмоционального напряжения.

**Если Вы наблюдаете сочетание нескольких факторов риска с несколькими видами суицидального поведения - Ваша помощь, скорее всего, крайне необходима. По крайней мере, выясните это!**

### **Факторы суицидального риска:**

- предшествующая попытка суицида;
- тяжелая морально-психологическая обстановка в коллективе, семье, развод родителей;
- смерть близкого, любимого человека, разрыв значимых любовных отношений;
- прогрессирующая тяжелая болезнь у кого-то у близких родственников (например, рак, СПИД и т.п.);
- переживание острого кризиса;
- эмоциональные нарушения (острые приступы паники, острое чувство вины, стыда и т.п.);
- психические заболевания;
- выраженные акцентуации личности;
- переживание самоубийства популярного в обществе или в конкретной группе человека;
- отверженность в детстве;
- воспитание в семье, где есть алкоголики, наркоманы, психические больные;
- ранняя потеря матери или обоих родителей, особенно в результате самоубийства;
- совершение уголовно-наказуемого поступка;
- получение увечий, необратимых травм (потеря зрения, слуха и т. п.)
- неразделенная любовь;
- психическая травма в результате насилия;
- измена любимого человека;
- предательство близких;
- боязнь позора;
- значительные материальные и бытовые трудности;
- сниженная адаптивная способность к изменениям;

### **Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков:**

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

### **Как вести себя, если Вы заметили признаки депрессии у кого-то из учеников:**

1. Исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
2. Вызвать на откровенный разговор, выяснить причину состояния, вести беседу так, будто Вы обладаете неограниченным запасом времени.
3. Исключить полностью проявление своих отрицательных реакций.
4. Учитывать, что нотации, уговаривания, логические доводы нецелесообразности самоубийства не только не эффективны, но и вредны. Такая тактика лишь убедит ребенка, что его никто не понимает, и взрослый - тоже.
5. Вы должны помнить, что Вы не Бог, и, невзирая на самые лучшие побуждения, не всегда способны воспрепятствовать самоубийству, но выслушать ребенка и оказать сочувствие Вам по силам!

### **Несколько важных НЕ:**

- не навязывайте разговоров, не вызывайте сразу на откровенную беседу, к которой ребенок еще не готов;
- не давайте неисполнимые обещания;
- не читайте морали;
- не старайтесь обесценить важность причины состояния ребенка, типа: «Мне бы твои проблемы»;
- не пытайтесь гасить сильные негативные эмоции, вместо этого направьте их в конструктивное русло.

Уважаемый педагог! Если Вы видите, что ситуация сложная и Вы не в силах помочь ребенку, обязательно посоветуйте родителям обратиться за помощью к специалисту.

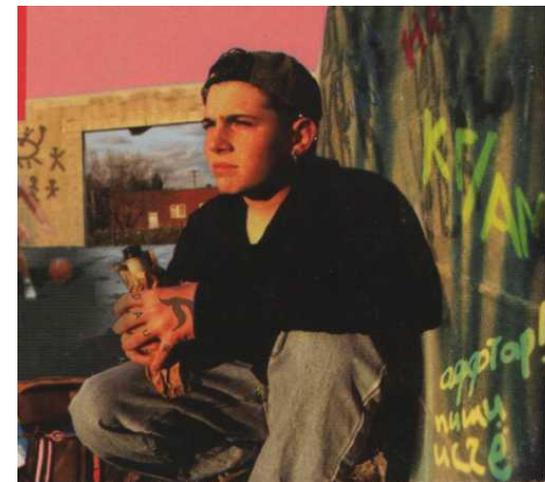
Объясните ребенку, что он может обратиться самостоятельно к специалисту, который принимает анонимно, при этом помощь бесплатная. Убедите ребенка, что на учет психотерапевт с проблемами такого рода (консультация специалиста) не ставит.

ГАПОУ СО «БПТТ им.Н.В.Грибанова»

Социально - психологическая служба

## **Профилактика суицида в подростковой среде**

**(в помощь классным  
руководителям)**



**г. Балаково**