

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

Психологический смысл подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

### Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не

обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

### Четыре основные причины самоубийства:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Бездальность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

### Оказание первичной помощи в беседе с подростком

|   | Если вы слышите                    | Обязательно скажите   | Никогда не говорите  |
|---|------------------------------------|---|--|
| 1 | «Ненавижу учебу, класс...»         | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»  | «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»     |
| 2 | «Все кажется таким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»             |
| 3 | «Всем было бы лучше без меня!»     | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»                                 | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом» |
| 4 | «Вы не понимаете меня!»            | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»  | «Кто же может понять молодёжь в наши дни?»                 |
| 5 | «Я совершил ужасный поступок...»   | «Давай сядем и поговорим об этом»   | «Что посеешь, то и пожнешь!»                               |
| 6 | «А если у меня не получится?»      | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»  | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»  |

*При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:*

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

***Внимание!!!*** Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить. На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

*Человек задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не*

*всерьез.* Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.

# Профилактика суицидов в школе

*Памятка для педагогов*



***«...Самоубийство – мольба о помощи,  
которую никто не услышал...»***

***Р. Алеев***