

## Практические рекомендации

Человеку, который встретился с такой проблемой, очень важно **слушать** подростков, любое его предположение, мысль или утверждение нельзя просто проигнорировать, так как если подросток об этом заговорил, значит, большая вероятность того, что он об этом думает и хочет это сделать сознательно или подсознательно.

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

### Чтобы помочь подростку, используйте следующие шаги:

- установите с ними хорошие дружеские отношения, и помогите наладить отношения с другими ребятами их возраста
- помогите повысить самооценку подростка, чаще, говорите о его плюсах, обращайтесь внимания на любые положительные мелочи и не обращайтесь внимания на негатив, не забудьте в ваших руках жизнь этого подростка
- постарайтесь завоевать доверие у таких ребят, но помните сделать это очень трудно, но очень важно. Опрос показал, что чаще всего у таких ребят нет людей, с которыми они могли бы поговорить о самых различных темах, которые их волнуют, постарайтесь стать таким человеком.
- научите таких ребят решать правильно проблемы, покажите им, что всё можно решить и везде найти выход, просто они не умеют этого делать.

## Просто выслушав человека, можно спасти ему жизнь!

Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нем, даете ему понять что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним. Ниже мы приведем простые советы, что следует делать и чего крайне не рекомендуется делать.

### Делать:

- Направьте на все свое внимание на человека, которого вы выслушиваете
- Скажите ему/ей, что вам не все равно, и что вы рады, что сейчас разговариваете вместе
- Задайте вопрос, который поможет вам лучше понять переживания человека

### Чего не стоит делать:

- Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника
- Давать советы, о которых вас не просили
- Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки)
- Рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой)

Комитет по работе с молодежью  
Администрации г.о. Шуя Ивановской области  
Муниципальное учреждение  
«Молодежный информационный центр»

# ПОДРОСТКОВЫЙ



# СУИЦИД

Буклет подготовлен:  
МУ «Молодежный информационный центр»  
Наш адрес: г. Шуя, ул. 1-я Московская, д.28  
Телефон: 8 (49351) 4-81-21

г. Шуя, 2012 г.

**Суицид** – это осознанная, преднамеренная, добровольная смерть, совершающаяся самой жертвой, с целью лишить себя жизни по каким либо причинам. Произошло данное слово от латинского слова «sui caedere», которое буквально переводится как «убить себя».

Суицид разделяют на различные **типы**:

1) **Демонстративный суицид** – это попытка самоубийства с расчётом на спасение, когда человек не имеет реального намерения расстаться с жизнью. Среди подростков особенно распространён.

2) **Аффективный суицид** – действия совершённые под влиянием аффекта. В большинстве случаев это кратковременное состояние.

3) **Истинный суицид** – это уже обдуманное, намеренное, просчитанное, целенаправленное решение и действие. В таких случаях люди пытаются скрыться от всех, что бы никто им не помешал.

### **Ведущие причины суицида**

*Подростки совершают суицид по определённым причинам, они не делают это просто так. Если человек помышляет о самоубийстве, значит, он теряет смысл жизни, значит, он не видит выхода из своих проблем, такие люди уверены, что дальше будет только хуже и они не хотят страдать.*

- **Неблагополучные семьи** (развод родителей, плохие отношения между родителями или родителей к детям, насилие в семье, смерть родителей и. т.д.).
- **Школьные проблемы** (непризнание подростка его сверстниками).
- **Сексуальные проблемы** (измена любимого человека, беременность девушки-подростка, какие либо сексуальные отклонения).

- **Аддиктивное поведение**, связанное с употреблением алкогольных и наркотических веществ (при таком поведении у подростков снижается способность контролировать своё импульсивное поведение).
- **Уход от проблем** – наиболее распространённая причина, совершая суицид, подростки пытаются убежать от проблем, которые они не могут решить, таким образом, убегают от ответственности или наказания за сделанный ими поступок.
- **Чувство вины**. Если уход – это побег от наказания, то суицид из-за чувства вины – это наоборот само наказание.
- **Привлечение внимания** – не единичны случаи, когда попытка суицида являлась просто способом привлечения к себе внимания или крик о помощи.
- **Манипуляция** – самоубийство, как способ не просто привлечь к себе внимание, но заставить кого-то, родителей, друзей, любимого человека, учителей что-либо сделать.
- **Месть** – направлена на близких или окружающих людей, родителей, возлюбленного, учителей и т. д. Подростки переполнены чувством обиды, пытаются отомстить своей смертью всем, кто им причинял или причиняет боль.
- **Выражение любви** – здесь подразумевают желание подростка выразить свои чувства, которые в данном возрасте у них очень сильные и верные. Поэтому разрыв отношений, по каким-либо причинам является сильнейшим ударом.
- **Одиночество** – мучительное осознание человеком, нехватки близких отношений с окружающими.
- **Стресс**, так же очень часто является причиной суицидального поведения. Его может вызвать любая из выше перечисленных проблем. То есть то, что вызывает у подростка очень сильные негативные чувства, с которыми ему тяжело бороться, так как он намного больше уязвим, чем люди других возрастов.

### **Настораживающие признаки**

*Перед попыткой самоубийства можно заметить определенные признаки. Если Вы заметили признаки употребления наркотиков и алкоголя или депрессивное состояние, немедленно обратитесь за помощью.*

Ребенок может сообщать о запланированном суициде разными способами:

#### Словами:

- Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью.
- Постоянные жалобы на то, что он плохой или “гнилой внутри”.
- Вербальные намеки: “Лучше бы я умер!” “Не хочу больше быть для тебя проблемой!” “Нет смысла” “Больше не увидимся”.

#### Действиями:

- Отдаляется от друзей или семьи
- Изменяется аппетита, сон или внешний вид.
- Внезапно падает успеваемость.
- Подросток все свои дела приводит в порядок, например, убирает любимые игрушки, приводит свою комнату в порядок, выбрасывает необходимые вещи.
- Действует в спешке, враждебен, раздражен или часто бывает в гневе.

#### Чувствами:

- Чувствует себя безнадежным, виновным или смущенным.
- Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще.
- Внезапно меняет настроение, например, пребывает в состоянии радости после периода депрессии (возможно, что таким образом находит выход из ситуации).
- Попытка самоубийства одноклассника, друга или кумира может дать импульс к совершению суицида Вашим ребенком. Иногда попытки следуют одна за другой, когда один случай провоцирует другого человека, который уже находится на грани.