

## Как уберечь подростка от суицида:

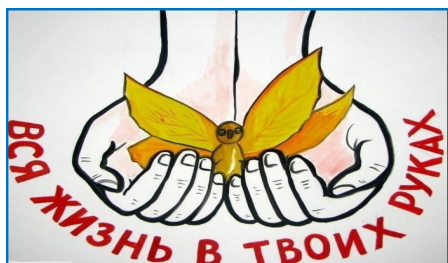
- \*Любите своих детей.
- \*Выслушивайте от всего сердца.
- \*Не навязывайте своих решений.
- \*Сохраняйте спокойствие.
- \*Оказывайте поддержку всегда и во всем.

### Что делать, если чувствуете приближение беды

- \*Тренинг по снятию негативных эмоций, которые у него копятся.
- \*Помогите разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими.
- \*Окажите подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и т.д.

### Строго запрещается

- \*Использовать авторитарность, приказной тон, ругательства и наказания.
- \*Воспринимать угрозы ребенка, как шутку.
- \*Доказывать свою правоту.
- \*Скрывать от него любовь.



## Интернет-ресурсы

- \*<https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/suicide>;
- \*<https://docfact.ru/stati/samoubiystva-i-suitsid-pochemu-lyudi-sebya-ubivayut/>;
- \*<https://infourok.ru/chto-nuzhno-znat-o-suicide-4014787.html>;
- \*<http://ncpz.ru/stat/170>;
- \*<https://slncrb.by/novosti/chto-takoe-suitsid>;
- \*<https://style.rbc.ru/health/61728f2c9a79472ceaf11738>;
- \*<https://psihomed.com/suitsid/>;
- \*<https://psynavigator.ru/publikacii/chto-takoe-suicid-i-kak-s-nim-borotsya>;
- \*<https://help-point.net/articles/suitsidalnoe-povedenie-priznaki-prichiny-pomoshch/>.



Адрес: г. Михайловск, ул. Октябрьская, 299  
Тел.: (886553) 6-22-58  
E-mail: cbsgmihaylovsk@mail.ru

Составитель: Л. В. Переверзева, ведущий библиограф МБОУ

МКУК «ЦБС ШМО»  
методико-библиографический отдел

12+

## Подростковый суицид и его профилактика



г. Михайловск, 2022г.

*Убийца убивает человека,  
самоубийца – человечество*  
(Г. Честертон)

**\*Суицид** – это осознанный акт ухода из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь теряет смысл. Убивая себя, человек отказывается признавать, что он часть окружающего мира, и тем самым привлекает к своей персоне, пусть посмертно, пристальное внимание того самого социума, которым столь решительно пренебрегал.

### **Статистика**

\*За последнее десятилетие число самоубийств среди молодёжи возросло в 3 раза.

\*Среди причин смерти подростков суицид занимает второе место.

\*Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 13-17 лет пытается совершить попытку самоубийства.

### **Причины, которые толкают человека на самоубийство?**

\*Низкая самооценка.

\*Несовершенство навыков общения.

\*Одиночество.

\*Конфликты.

\*Неблагоприятные семейно-

общественные условия жизни детей. Эти причины всегда сопровождают состояние депрессии.

### **Поведенческие признаки**

\*Отчаяние и плач.

\*Вялость и апатия.

\*Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).

\*Повышение или потеря аппетита.

\*Неспособность сконцентрироваться и принимать решения.

\*Уход от обычной социальной активности, замкнутость.

\*Потеря интереса к увлечениям, спорту или школе.

\*Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.

### **При общении с подростком с суицидальными намерениями ВАЖНО:**

\*Сохранять спокойствие и предлагать поддержку, не осуждать,

\*Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.

\*Поощрять полную откровенность, больше слушать, чем говорить.

\*Изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.

\*Определять, справляется ли ребёнок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.

\*Получать сведения от родителей, учителей, друзей об изменениях в поведении.

\*Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы, помочь подростку осознать свои личностные ресурсы.

\*Вселять надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

\*При сохранении симптомов донести до родителей необходимость консультации психиатра.

**Профилактика самоубийств (суицида)** – своевременное диагностирование и соответствующее лечение, активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии, поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

