

Дорогие родители!

За последние годы суицид среди детей/подростков возрос. Следует отметить, что количество суицидальных попыток многократно превышает количество осуществленных самоубийств. На 2020 год Кемеровская область занимает 17-е место по числу суицида среди населения (**На 100000 приходится 31,6 случаев. Число подросткового (детского) суицида 16,5 случаев**). На какие факторы, действия следует обратить внимание?

1. Наличие суицидальных мыслей:

- Смерть/самоубийство как постоянная тема разговора;
- Разговоры об отсутствии ценности жизни; либо молчаливость или высказывания со скрытым смыслом о смерти;
- Фантазии на тему смерти;
- Интерес к средствам самоубийства (вещества, оружие, т.д);
- Косвенные высказывания типа «я не хочу жить», «я хочу умереть»;
- Приведение в порядок дел;
- Написание прощальных писем;
- «Прощальное» поведение с окружающими;
- Интерес что происходит с человеком после смерти;
- Проявление признаков депрессии;

РОДИТЕЛЯМ О ПРОБЛЕМЕ ДЕТСКОГО/ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА!

Это не выход! Помни!



Кемерово, 2020

Мотивы суицидального поведения:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
- Переживания связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинение.
- Боязнь позора, насмешек, унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг/фильмов, кумирам.

Мифы и факты о суициде:

Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание.	Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей!
Настоящее самоубийство случается без предупреждения	8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Самоубийство – явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь	Оно не передается генетически! Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь	Многие совершающие самоубийства не страдают никакими психическими заболеваниями
Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы.	Разговор не является причиной суицида, но может стать первым шагом предупреждения суицида.
Если человек в прошлом совершил суицидальную	Очень многие повторяют эти действия вновь и

попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом.	вновь и достигают желаемого результата.
Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это их дело	Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, о невыносимом страдании, бессмысленности жизни, вине, бессилии.
Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить	Большинство суицидентов вынашивают свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим
Все самоубийцы-депрессивные люди, поэтому помочь может только врач	Не все суициденты страдают от депрессии. Риск подвержен каждый

Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к суициду:

1. Внимательно выслушайте подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он(а) уже имеет конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.
6. Проявляйте интерес к жизни своего ребенка, его окружению, к играм и соц.сетям. Проверьте наличие «групп смерти».
7. Вы всегда можете обратиться за квалифицированной помощью (классный руководитель, школьный психолог, горячая линия).

Общероссийский единый детский телефон доверия:

Тел. 8-800-200-01-22