

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромная горе, но когда подросток сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия

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

Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности через мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

1. Основные причины подростковых самоубийств:

- проблемы и конфликты в семье, в образовательном учреждении;
- насилие в семье, в образовательном учреждении;
- несчастная любовь;
- подражание кумирам;
- чувство солидарности с группой;
- потеря родственников и близких.



2. Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику подростковых самоубийств:

- самоубийства совершаются в основном психически неуравновешенными людьми;

- самоубийства предупредить невозможно, поскольку тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает;

- если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства;

- если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве;

- чужая душа – потемки, и поэтому предвидеть попытку самоубийства невозможно;

- существует некий тип людей, склонных к самоубийству;

- не существует признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство;

- решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

3. Признаки, свидетельствующие о возможности подросткового суицида:

- перемены в поведении, уединение, рискованное поведение;

- проблемы в учёбе, падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;

- депрессия, изменения в питании и времени сна, усиление чувства беспокойства и безнадежности;

- чувство вины, потеря интереса к общественной жизни;

- устные заявления: «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;

- излишнее проявление интереса к теме смерти, усиленное внимание к оккультизму;

- вызывающая одежда;

- предыдущая суицидальная попытка;

- признаки жесткого физического или психологического обращения;

- употребление, а впоследствии и злоупотребление алкоголем;

- беременность;

- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

4. Признаки готовящегося подросткового самоубийства:

- приведение своих дел, жилья в порядок, раздача личных ценных вещей, хотя ранее человек мог быть неряшливым, неаккуратным;

- прощание, которое может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время;

- внешняя удовлетворённость, проявляющаяся в приливе энергии, связанная с тем, что, если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить подростка;

- письменные указания (в письмах, записках, дневнике);

- словесные указания или угрозы;

- вспышки гнева у импульсивных подростков;

- уход из дома;

- бессонница.

5. Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

- примите суицидента как личность;
- установите заботливые взаимоотношения;
- не спорьте;
- будьте внимательным слушателем;
- задавайте вопросы, получите как можно больше информации о самом ребенке, его жизни и проблемах;
- не предлагайте неоправданных утешений («Все будет хорошо», «Все пройдет»);
- предложите конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, опирайтесь на имеющиеся у ребенка мечты, желания, приятные воспоминания;
- оцените степень риска самоубийства;
- не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска;
- обратитесь за помощью к специалистам.

6. Первая помощь подростку при суициде:

Если Вы стали свидетелем суицидальной попытки:

1. Необходимо вызвать скорую помощь по телефону: 103 (03) – единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи, независимо от оператора.
2. Оказать первую доврачебную помощь подручными средствами:
 - остановить кровотечение;
 - при повешении освободить из петли и уложить на ровную поверхность;
 - проверить наличие пульса;

- при отравлении **лекарственными средствами** вызвать рвоту, **если человек в сознании!**

- при бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок так, чтобы не запал язык;

- если пострадавший находится в сознании, то необходимо поддерживать с ним **постоянный!!! контакт, не оставляя его одного!!!**

Самоубийство подростка часто бывает полной неожиданностью для окружающих.

Помните, подростки решаются на это внезапно!

Будьте внимательны к подросткам!

Телефоны экстренной помощи:

8-800-2000-122 – детский телефон доверия с единым общероссийским номером;

8-8342-38-01-50 – телефон доверия;

8-8342-47-06-05 - молодежный телефон доверия;

112, 123 - телефоны экстренной службы.

Все службы работают анонимно и бесплатно.

Памятка «Как предотвратить детско-подростковый суицид»

