

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

### **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.

**Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.**

*Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.*

### **Не следует говорить ребенку:**

- «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват...не жалуйся.....бестолочь».

### **Обязательно скажите ему:**

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»;
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

**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).

**Риск суицида выше в семьях, отношения в которых строятся на зависимости.**

### **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);
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

## Приемы предупреждения суицидов

- ✓ *Воспринимайте ребенка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
- ✓ *Выслушивайте – «Я слышу тебя».* Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- ✓ *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы,* касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- ✓ *Анализируйте* вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- ✓ *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- ✓ *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;
- ✓ *Не иронизируйте,* если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
- ✓ *Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
- ✓ *Подчеркивайте временный характер проблем* – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
- ✓ *Обсудите с ним работу служб,* которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;

## Куда можно обратиться за помощью:

### Уполномоченный по правам ребенка в ХМАО - Югре

#### Моховикова Татьяна Дмитриевна

тел. (3467) 33-13-70

факс (3467) 33-13-27

Е-mail: [MoховikovaTD@admhmao.ru](mailto:MoховikovaTD@admhmao.ru)

Адрес: г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, 14

Телефон/факс: (3467) 33-13-58

Е-mail: [Upr86@admhmao.ru](mailto:Upr86@admhmao.ru)

### БУ Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр социальной помощи семье и детям «Веста»

#### Олексин Виктория Николаевна

Адрес: г. Нефтеюганск мкр. 6, строение 63

Телефон – 8 (3463) 22-55-70

Е-mail: [zentr\\_vesta@mail.ru](mailto:zentr_vesta@mail.ru), сайт

[www.vesta.ugansk.net](http://www.vesta.ugansk.net)

### ОМВД России по Нефтеюганскому району

#### Заремба Владимир Анатольевич

Е-mail: [morosa@nfr.xmuvd.ru](mailto:morosa@nfr.xmuvd.ru)

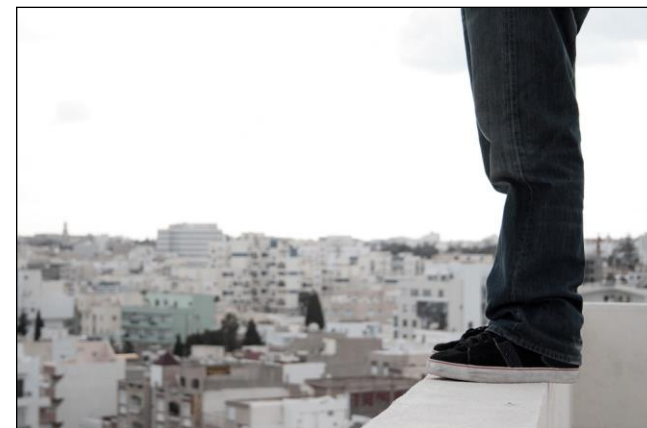
Адрес: г. Нефтеюганск, ул. Парковая, д. 8

Телефон дежурной части: 8(3463)25-69-03

Телефон доверия: 8(3463)25-69-49

# КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

(рекомендации родителям)



«Мир, вероятно, спасти уже не  
удастся,

Но отдельного человека всегда можно»

И. Бродский