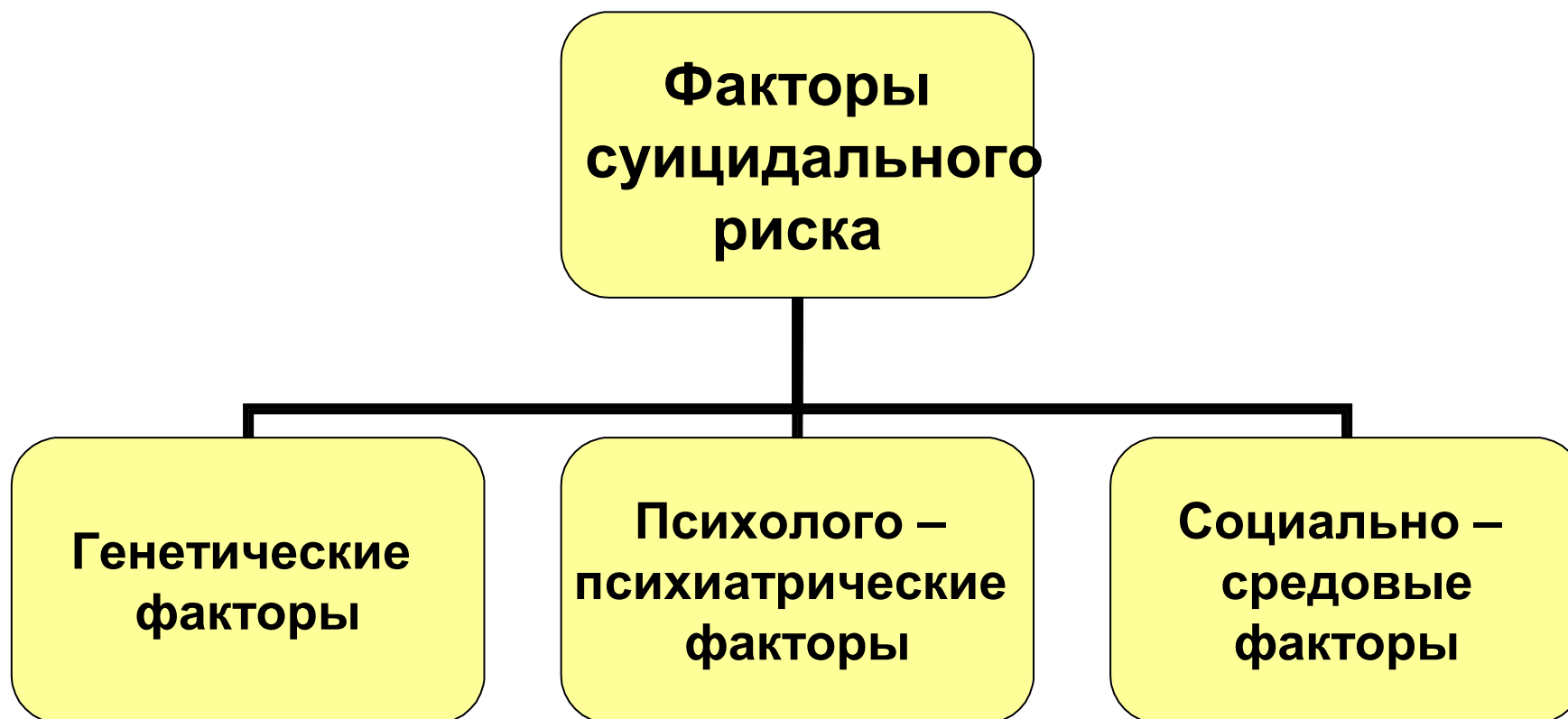


**Профилактика
суицидального
риска
в образовательном
учреждении**

Информация к размышлению

- Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями
- На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделенная любовь)
- На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение
- 15% суицидентов предпринимали повторные попытки самоубийств.

*Суицид – акт лишения себя жизни,
при котором человек действует
целенаправленно, преднамеренно, осознанно*



Формы суицидальной активности:

- суицидальные мысли
- суицидальные попытки
- завершённый суицид

Виды суицидального поведения:

- демонстративно – шантажное
- самоповреждающее
- истинное

Причины суицидов среди детей и подростков:

- **Нарушение детско-родительских отношений**
- **Несформированное понимание смерти**
- **Отсутствие идеологии в обществе**
- **Саморазрушающее поведение**
- **Ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям**
- **Депрессия**
- **Потеря любимого человека**

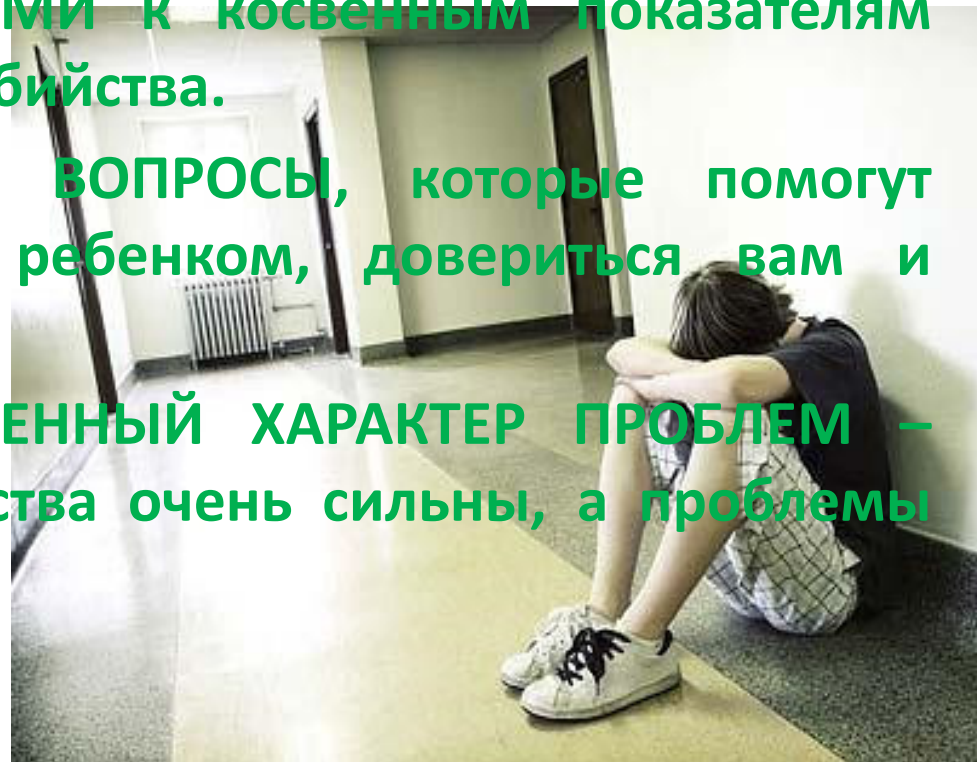
- **Переутомление**
- **Уязвлённое чувство собственного достоинства**
- **Разрушение защит под действием алкоголя наркотических веществ и т.п.**
- **Отождествление себя с человеком, совершившим суицид (синдром Вертера)**
- **Различные формы страха , гнева, печали по различным поводам (смерть кумира и т.п.)**
- **Конфликты с друзьями, родителями или педагогами (как последняя капля, толкнувшая к суициду)**

Характерные черты суицидальных личностей:

- ✓ **Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве**
- ✓ **Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством**
- ✓ **Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве**
- ✓ **Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь и мысли полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно»**
- ✓ **Они обладают туннельным видением, т. е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации**
- ✓ **Они амбивалентны – хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить**

Как помочь подростку в предсуицидальной ситуации

- **ВЫСЛУШИВАНИЕ** – «Я слышу тебя».
- **ОБСУЖДЕНИЕ** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
- **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ** к косвенным показателям предполагаемого самоубийства.
- **ЗАДАВАЙТЕ СКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ**, которые помогут установить контакт с ребенком, довериться вам и разговорить его.
- **ПОДЧЁРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ** – признайте, что его чувства очень сильны, а проблемы сложны.



Работа с семьей

- знакомим с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения,
- даём рекомендации, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения

Телефоны экстренной поддержки

+7 978 0000 738 +8 800 200 01 22	"Детский телефон доверия" работает на территории всего Крыма круглосуточно. Всероссийский "Детский телефон доверия" круглосуточно.
8-800-2000-122 24 часа, анонимно, бесплатно	Телефон доверия для детей, подростков и их родителей
54-77-16	Уполномоченный по правам ребенка в Республике Крым
E-mail: mail@redcross.ru +7 (499) 126-75-71 +7 36561 6-59-82	Медико-социальный центр «Красный крест»
2-30-56 +7 978 800 84 18	Психотерапевтическая лаборатория

Полезные интернет-ресурсы:

- [Победишь.ру - pobedish.ru](http://pobedish.ru)
- Как воспитать детей – vospit. Ru
- Как пережить смерть близких –
memoriam.ru

Рекомендуемые фильмы

- Себя убить нельзя - azbyka.ru
- [«Я сюда больше никогда не вернусь - youtube.com» watch?v=sOMxprjeamWM](https://www.youtube.com/watch?v=sOMxprjeamWM)