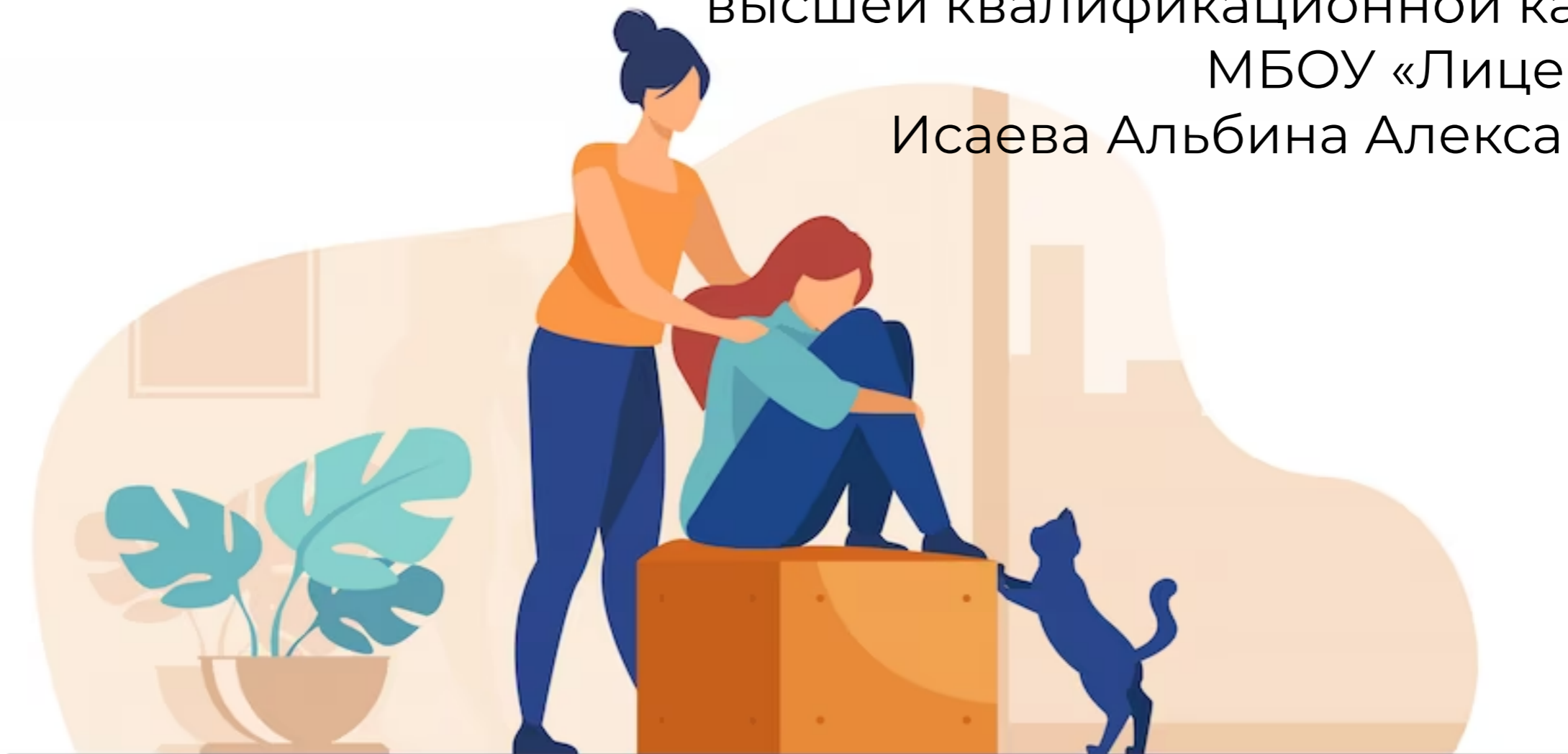


# «Профилактика развития кризисных и суицидальных состояний у детей и подростков»

Педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
МБОУ «Лицей № 102»  
Исаева Альбина Александровна



**СУИЦИД** - это умышленное причинение вреда самому себе с целью летального исхода. Другими словами, это сознательное лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение** - это ответ на глубинные переживания, они связаны с тем, что по-настоящему актуально.

Данное состояние может проявляться в виде следующих симптомов:



потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие



изменение аппетита и веса



потеря энергии, изменение продолжительности сна, активности



мысли о смерти, суицидальные намерения или попытки



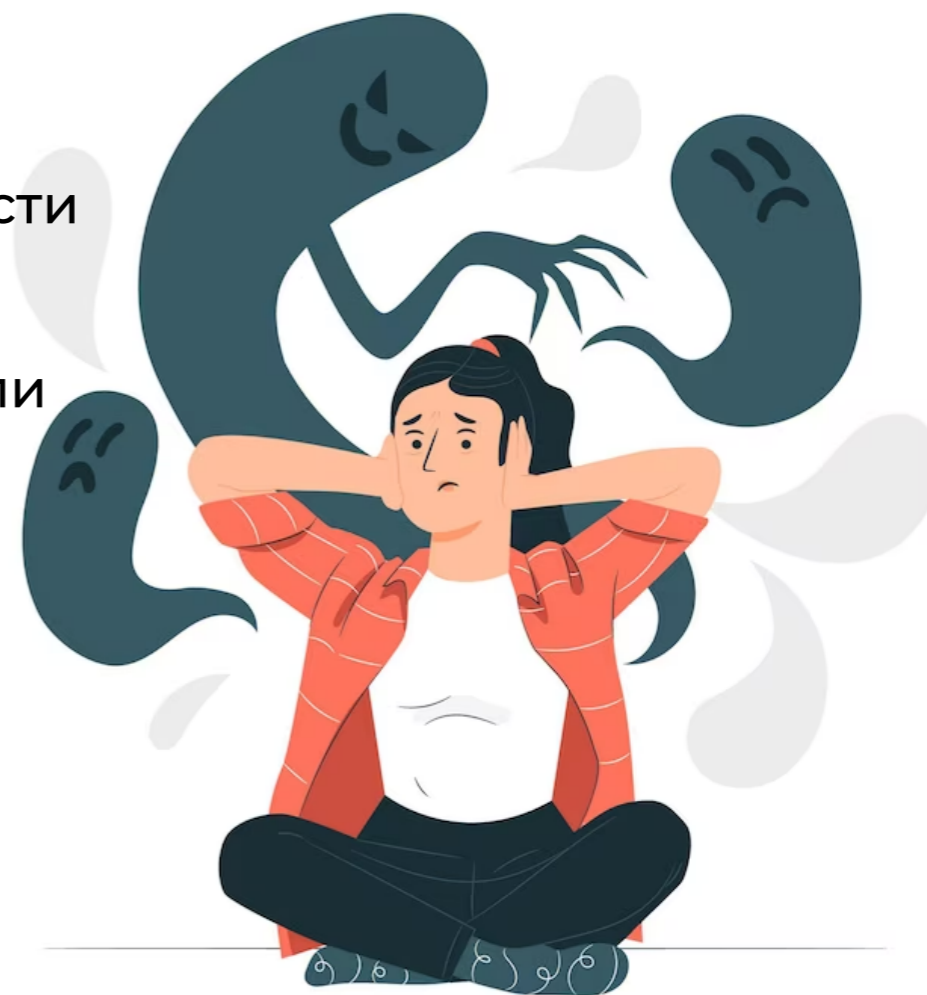
снижение успеваемости или изменение отношения к учебе



соматические жалобы



агрессивность





Также причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождаемая печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач.

Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть её за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением - правонарушениями, употреблением ПАВ.

Если человек серьёзно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы :

- словесные
- поведенческие
- ситуационные



## Поведенческие признаки



Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.



Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;
- во сне - спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде - стать неряшливым;
- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру.



Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

## Словесные признаки

---

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:



Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»



Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»



Много шутить на тему самоубийства



Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

## Ситуационные признаки

Подросток может решиться на самоубийство, если:



Социально изолирован (не имеет друзей), чувствует себя отверженным



Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема)



Ощущает себя жертвой насилия - физического или эмоционального



Предпринимал раньше попытки суицида



Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи



Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей)



Слишком критически настроен по отношению к себе

# Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов



Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей



Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним



Обязательно содействуйте в преодолении препятствий



Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом



Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания



Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними

# ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА

- ✔ Установите заботливые и доверительные взаимоотношения с ребенком
- ✔ Будьте внимательным слушателем
- ✔ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- ✔ Постарайтесь определить источник психического дискомфорта
- ✔ Говорите о том, что все проблемы можно решить конструктивно
- ✔ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- ✔ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- ✔ Внимательно выслушайте подростка!





Принятие ребенка, подростка таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

**"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе"**

