

## Мифы о суицидах

1. Самоубийства совершают психически ненормальные люди.
2. Самоубийство невозможно предотвратить.
3. Существует тип людей, склонных к самоубийству.
4. Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки.
5. Человек перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку.
6. Не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решил на самоубийство.
7. Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова.
8. Влечение к самоубийству передается по наследству..
9. Снижению уровня самоубийств, способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено самоубийство.
10. Самоубийство можно предотвратить, если люди будут загружены работой. Это-то же неправда.

## За любое суицидальное поведение ребёнка



**в ответе взрослые!**

**Как понять  
что с ребенком что-то происходит?**

*По словам*

- Человек, часто говорит о своем душевном состоянии.
- Прямые высказывания: «Я не хочу жить», «Я хочу умереть», «Нет смысла жить дальше».
- Косвенные высказывания: «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Скоро все это закончится для меня».
- Много шутит на тему самоубийства
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

*По поведению*

Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как:

- в еде - ест слишком мало или слишком много;
- во сне - спит слишком мало или много;
- во внешнем виде — становится неряшливым;
- в школьных привычках - пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, находится в подавленном настроении.

*По эмоциям*

- Смерть и самоубийство - постоянная тема разговоров.
- Фантазии на тему о своей смерти.
- Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества и т. п.).
- Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
- Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

## Что нужно знать о суициде?

Суицид – это самоубийство, действие, направленное на лишение себя жизни.

Суицид (самоубийство) бывает **завершенным** (заканчивающийся смертью) и **незавершенным** (самоубийцу спасают). В последнем случае высока вероятность рецидива – повторной попытки самоубийства.

### Следует знать!

Ребенок всегда готовится к самоубийству заранее, сообщая о своих намерениях достаточно широкому кругу близких людей: иногда прямо, иногда завуалировано он подает сигналы о своем психологическом неблагополучии. Нельзя его игнорировать!

Самоубийства могут носить характер протестных реакций со стороны представителей радикальных религиозных организаций. Наиболее известный массовый суицид, связанный с религиозными верованиями, произошел в 1978 г. в Джейстауне. Более 900 членов секты совершили суицид по требованию их лидера Джима Джонса.

В настоящее время, представители радикальных религиозных организаций, спекулируя на суицидальных наклонностях подростков, осуществляют скрытую вербовочную деятельность. Дети могут быть использованы и в качестве «шахидов» - религиозных «героев-самоубийц».

## Причины самоубийств

Объективно существуют базовые человеческие потребности:

- потребность любить и быть любимым;
- потребность быть частью чего-либо (семьи, сообщества, группы и т.д.).

Неудовлетворенность в субъективно понятых, часто неосознаваемых, базовых потребностях создает острый психологический дискомфорт и может стать причиной самоубийства.

Цель, которую преследуют дети и подростки, совершая самоубийство, всегда – снятие нестерпимого эмоционального напряжения, связанного с неудовлетворенностью базовых потребностей.

Эта неудовлетворенность может облекаться в разные формы. Кроме этого, такую неудовлетворенность можно искусственно создать либо актуализировать, доведя ребенка до самоубийства.

## Проблема самоубийства и Интернет

На сегодняшний день в Интернет-пространстве действуют целые деструктивные сообщества – «клубы самоубийц», направленные на скрытую пропаганду социально-психологических установок суицидального поведения среди подростков. В данных сообществах представлена информация от обсуждения причин и способов самоубийства до фотографий собственных шрамов и порезов.

## Признаки суицидального поведения

- тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна, страшные сны;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;
- депрессивное состояние, апатия, безмолвие;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к своим оценкам;
- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, нежелании продолжать жизнь.

## Что делать родителям, если они обнаружили опасность

Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним!

### Не пытайтесь решить проблемы самостоятельно!

Не стесняйтесь обратиться к специалистам: врачу-психотерапевту, психиатру, в любой кризисный центр, по телефону доверия.

## Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

*Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.*

*Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.*

*Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.*



### *Советы для родителей по предотвращению подростковых суицидов:*

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.

Поэтому наш совет родителям прост:

*"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе, ведь спасти ребенка от одиночества можно только любовью!"*

