



## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

### **Памятка: суицидальное поведение детей и подростков**

Самоубийство (суицид) - намеренное желание лишиться себя жизни. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды. В подростковом возрасте уровень завершённых суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный. В возрасте до 10 лет суицидальные попытки редки, завершённые суициды единичны.

#### **Выделяется три типа суицидального поведения (Личко А.Е.):**

1. демонстративное - без намерения покончить с собой;
2. аффективное - суицидальные попытки, совершённые на высоте аффекта;
3. истинное - обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

#### **Причины:**

- Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, недостаточность родительского внимания, неудачная любовь, оскорбление).
- Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность).
- Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасения уголовной ответственности, позор, боязнь наказания).
- Конфликт, связанный с работой или учёбой.
- Материально-бытовые трудности.

Выделяют следующие причины подростковых самоубийств:

- конфликты с окружающими - 94%, в первую очередь с родителями - 66%;
- переживание обиды - 32%;
- чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания - 38%;
- состояние здоровья - 15%.

#### **Детским попыткам самоубийств могут предшествовать:**

- вина и стыд за проступки;
- насилие над детьми, развод родителей;
- алкоголизм или амбивалентное отношение матери;
- потеря близких, а также гиперопека или заброшенность.

Мотивы часто не соответствуют причинам, для каждого суицидента самоубийство имеет личностный смысл, причем не смертельный, а вполне жизненный. Подростковые попытки бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и нежеланием умереть.

- Протест - непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.
- Призыв - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: «Посмотрите, как мне больно!»
- Избегание - устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания.
- Самонаказание - протест во внутреннем плане, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины.
- Отказ - полная капитуляция, сближение цели суицида с мотивом, нарастает серьезность.

Психологические особенности самоубийц (Слущкий А.С., Занадворов М.С.)

- Эгоцентризм. Человек весь погружен в себя, свои мучительные переживания, страдания.
- Аутоагрессия. Негативное отношение к себе включает негативную самооценку, суицидальные мысли и действия.
- Пессимистическая установка на перспективы выхода из кризиса, депрессия.
- Паранойяльность. Одна ценность приобретает сверхценный характер, если она не удовлетворяется, то вся жизнь обесмысливается.
- Система мотивов. Суицидальное поведение всегда полимотивировано и зависит от многих факторов: возраста, пола, социального, экономического положения, причины самоубийства.

Признаки появления суицидальных намерений у детей.

- Сужение интересов, внутренняя концентрация.
- Торможение агрессии, направленной вовне и переключение ее на собственную личность.
- Желание умереть и фантазирование на темы самоубийства.

Как относиться?

Если вы родитель, воспитатель, социальный работник или любой другой специалист, который сталкивается с какими либо проявлениями суицидального поведения, вам необходимо знать о мифах, существующих в обществе.

- «У самоубийцы нарушена психика». Лишь 15-20% людей, совершивших самоубийство, психически не здоровы.
- «Это особый склад характера: чувствительные, меланхоличные и эксцентричные люди». Мысли о самоубийстве могут возникнуть у любого человека.

- «Существует влечение к самоубийству; однажды возникнув, такие мысли не отступят». Именно в этом случае можно говорить о невротическом состоянии, а такие представления объясняются страхом перед неведомым и запретным.
- «Существует наследственная предрасположенность к суициду». Возможно суицидальное подражание у ближайшего окружения, но генетической предрасположенности не существует.
- «Тот, кто действительно решает лишиться себя жизни, вряд ли будет предупреждать об этом окружающих».

Истинность намерений всегда проверить очень сложно, разговоры собственной смерти - это признак кризиса.

Вы можете столкнуться с самыми разными чувствами, возникающими, когда кто-либо из близких или клиентов выражает суицидальные намерения.

**Это могут быть:**

- **страх, тревога, сочувствие;**
- **нетерпение, раздражение, отвержение.**

Если вы не верите высказываниям о самоубийстве, помните, что они всегда означают, что человеку трудно, и он пытается найти выход из кризисной ситуации.

Для подростков проблема собственной смерти может быть связана с развитием самосознания, процессом поиска смысла жизни, и этот вопрос им необходимо решить для перехода к зрелости. 50 % подростков думали об этом (по анкетным данным).

Что делать?

Если вы не видите серьезных оснований для кризиса, и он продолжается - необходимо обсуждать трудную для подростка ситуацию и искать ее причины. В детском возрасте трудно переоценить роль спокойной уверенности и любви матери в предотвращении суицидальных попыток. Сплоченность родителей, умение нести ответственность за суицидальное поведение детей (не обольщайтесь - это не только «шантаж»), установление доверительных отношений с детьми могут быстро воздействовать на суицидальное поведение подростков.

Если связи родитель-ребенок затруднены, всегда есть возможность обратиться в службу **Телефон Доверия**.

**Единый всероссийский телефон доверия для детей и подростков и их родителей:**

**8 – 800 – 2000 – 122;**

**Вас выслушают и окажут поддержку!**