



*Человек лишь тогда по-настоящему дорожит жизнью,  
когда у него есть нечто неизмеримо дороже  
собственной жизни.  
(В.А. Сухомлинский)*

# **ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!**

## **Родителям о детской суициде**

**В настоящее время многие родители, любящие своих детей сильно обеспокоены сообщениями по ТВ о волне детских суицидов. Поэтому, предлагаем несколько ответов на самые распространённые родительские вопросы.**

**Всегда ли подростки, совершающие попытки суицида, действительно хотят лишиться себя жизни?**

Часто они совершают шаги, которые по существу не являются суицидальными поступками: аутоагрессивное действие производится подростком для того, чтобы изменить неприятную ситуацию в свою пользу. Если ребенок в состоянии аффекта (например, во время ссоры с родителями) хватается за нож, шагает с подоконника... Подросток вообще недорого ценит жизнь и готов рискнуть ею ради того, чтобы настоять на своем, отомстить. Нередко дети совершают попытки без тяжелых медицинских последствий. Они и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то внимание, демонстрируя суицидальные намерения. К несчастью, такие демонстрации нередко бывают переигранными. Они думают: «Все рассчитано, выбраны лекарства, от которых нельзя умереть». Это очень опасный самообман: считать, что подростки не совершают опасных для жизни поступков, и поэтому их угрозы можно не принимать всерьез.

**Можно ли как-то отличить истинный суицид от ложного, демонстративного?**

Провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся.

**Что нужно знать родителям, чтобы не подтолкнуть ребенка к трагическому поступку?**

Родителям следует помнить, что аффекты разрушительны для подростка. Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжелыми.

К сожалению, далеко не везде есть кризисные центры и телефоны доверия, куда дети и подростки могут обратиться в критические моменты. Часто единственным человеком, способным оказать более или менее квалифицированную помощь, является педагог-психолог. Куда можно еще обратиться за помощью?

Во-первых, проявление суицидальных или подобных суициду попыток уже говорит о возможности проявления у ребенка некоторых нарушений в психическом благополучии. Во-вторых, при малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всячески стараться не оставить ребенка без помощи врача психиатра.

**Не будет ли это воспринято подростком как предательство со стороны родителя?**

Нет. Подростку нужно сказать: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справиться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию».

**Что является психологической профилактикой суицидального поведения?**

Психологическая поддержка, принятие, способствование личностному росту, ранняя диагностика депрессии, своевременный контакт со специалистами (психиатр, психолог, социальный педагог и т.д.)



## 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 (семья, 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 пыгайтесь решить проблемы самостоятельно!

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



# Опасность суицидального поведения

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- Прямое или косвенно выражение желания умереть или убить себя / высказывания о нежелании продолжать жизнь
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просматривание видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, появление желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита / чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница / чрезмерная сонливость, кошмары во сне
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров

## ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (низкие баллы, проигрыш в конкурсе и др.)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы)

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ✓ Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему
- ✓ Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником
- ✓ Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора
- ✓ Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому (подростковому) психологу или детскому (подростковому) психиатру, так как такое обращение не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности, но поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ТАКТИЧНЫ  
ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТЯМ!  
ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!**



**Лига  
безопасного  
интернета**



Дорогие дети, мамы, папы,  
бабушки, дедушки  
и взрослые!!!



## Для Вас работают две линии **ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ:**

- Детский телефон доверия
- Классический телефон доверия
- Телефон Доверия - экстренная анонимная психологическая помощь по телефону:  
для детей; для пап и мам; для взрослых, которых интересуют вопросы воспитания и развития детей (педагоги, бабушки и дедушки, специалисты по социальной работе и др.) «Мы понимаем, как важно выслушать, поэтому делаем это искренне и уважительно. И вместе с Вами мы найдем новые возможности решения Ваших трудностей». С психологами телефона доверия можно поговорить обо всем, когда Вы нуждаетесь в поддержке.
- Пусть телефон доверия станет известен вашим детям!  
В получении психологической помощи нуждаются все дети и подростки, в особенности: Остающиеся надолго дома одни, без взрослых; Находящиеся в кризисной и трудной ситуации (болезнь/смерть, развод родителей, приемные родители, новое место жительства, школа, плохая компания и пр.); пострадавшие от насилия; долго болеющие дети; дети с ограниченными возможностями; дети-беженцы.

У каждого из нас - и у взрослых и у детей - бывают ситуации, в которых трудно разобраться. Конечно, рядом всегда наши близкие и друзья. Но иногда мы просто не знаем, КАК рассказать о своих проблемах. Но есть компетентные люди готовые помочь!!!

**Телефон Доверия** дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации, справиться с негативными эмоциями, успокоиться, принять решение и решиться на конкретные шаги.

**Телефон доверия** открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

**Основные принципы Телефона Доверия:**

**ДОСТУПНОСТЬ - ЕЖЕДНЕВНО**  
**КРУГЛОСУТОЧНО БЕСПЛАТНОСТЬ**  
**АНОНИМНОСТЬ**  
**КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**  
**ЭКСТРЕННОСТЬ**  
**ГУМАНИЗМ**

Единый общероссийский номер

Режим работы круглосуточно

**8 800 2000 122**

Классический телефон доверия 007

722 - 07 - 38

721 - 07 - 65

721 - 19 - 21

Режим работы:

Понедельник - пятница с 8-00 до 20-45

