

## Памятка по профилактике суицидального поведения подростков

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.

**Суицид** - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). **Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицид – одна из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

### Причины подростковых самоубийств:

- Проблемы и конфликты в семье.
- Насилие в семье.
- Несчастливая любовь.
- Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
- Потеря родственников и близких.

### Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

- 1.Подберите ключи к разгадке суицида.
- 2.Примите суицидента как личность.
- 3.Установите заботливые взаимоотношения.
- 4.Не спорьте.
- 5.Будьте внимательным слушателем.
- 6.Задавайте вопросы.
- 7.Не предлагайте неоправданных утешений.
- 8.Предложите конструктивные подходы.
- 9.Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
- 11.Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- 12.Обратитесь за помощью к специалистам.
- 13.Важность сохранения заботы и поддержки.

### Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

- перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
- проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
- признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
- чувство вины, потеря интереса;
- устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
- темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
- вызывающая одежда;
- предыдущая суицидальная попытка;
- подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;
- сексуальное или физическое злоупотребление;
- употребление, а в последствии и злоупотребление алкоголем;
- неожиданная беременность;
- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

### Первая помощь при суициде.

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.
  2. Необходимо вызвать помощь по телефону.
  3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:
- остановить кровотечение - на вены наложить давящую повязку, на артерии

(пульсирующая алая струя) - жгут выше раны;

- при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
- если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
- при отравлении - вызвать рвоту, **если человек в сознании!**
- при бессознательном состоянии - следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
- если пострадавший может глотать, принять **10 таблеток активированного угля;**
- если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним **постоянный!!!** контакт, психологически **не оставляя его одного!!!**

**Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.**

**Заблуждение 1.** Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

**Заблуждение 2.** Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

**Заблуждение 3.** Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

**Заблуждение 4.** Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

**Заблуждение 5.** Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

**Заблуждение 6.** Существует некий тип людей, склонных к самоубийству.

**Заблуждение 7.** Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

**Заблуждение 8.** Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

**Признаки готовящего самоубийство.**

- Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек может быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.
- Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
- Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.
- Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
- Словесные указания или угрозы.
- Вспышки гнева у импульсивных подростков.
- Потеря близкого человека.
- Уход из дома.
- Бессонница.

**Самоубийство ребёнка  
часто бывает полной неожиданностью для родителей.  
Помните, дети решаются на это внезапно!**