

**Суицид** - умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

**Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

**Суицидент** - человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

# Мотивы, характерные для суицидального поведения у детей

- Впечатлительность
- Внушаемость
- Колебания настроения
- Импульсивность
- Гнев
- Страх
- Желание наказать себя или других
- Шантаж

# Истинное суицидальное поведение

- • Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.
- • Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

# Подростковый суицид

- Как показывает практика, очень часто причина для самоубийства бывает надумана или совсем пустяковая. Она служит лишь последней каплей для отчаявшегося подростка. А истинная причина кроется далеко внутри, и родители могут ее даже не замечать. Подростки, которых удалось спасти, рассказывают, что мысль о самоубийстве посещала их довольно часто. Сначала это была лишь фантазия, но когда слишком часто об этом размышляешь, то идея уже не кажется такой абсурдной и постепенно фантазия приобретала все более реальные черты.

# Причины подростковых самоубийств

- бедность,
- алкоголь и наркотики,
- неразделённая любовь,
- пережитое в детстве насилие,
- социальная изоляция,
- расстройства психики, включая депрессию с шизофренией,
- влияние религиозных сект и субкультур
- давление в школе
- давление со стороны сверстников
- давление родителей.
- прессинг успеха
- смерть кумира

# Как заметить надвигающийся суицид

## Внешний вид и поведение

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика) ,
- гипомимия
- амимия
- тихий монотонный голос
- замедленная речь
- краткость ответов
- отсутствие ответов
- ускоренная экспрессивная речь
- патетические интонации
- причитания
- склонность к нытью
- общая двигательная заторможенность
- бездеятельность, адинамия
- двигательное возбуждение

# Предупреждающие знаки

## Словесные предупреждения

- "Я решил покончить с собой".
- "Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!"
- "Лучше умереть!"
- "Пожил и хватит!"
- "Ненавижу всех и всё!"
- "Ненавижу свою жизнь!"
- "Единственный выход умереть!"
- "Больше ты меня не увидишь!"
- "Ты веришь в переселение душ? - «Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»"
- "Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!"
- "Я собираюсь покончить с собой ",
- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»



# Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде.

для начала рекомендуется не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за человеком формальное право совершить такой шаг. А во время самого диалога взрослому рекомендуется:

1. Внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и не возможности излить перед кем то свою душу
2. Правильно формировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и какая помощь необходима.
3. Не выражать удивление от услышанного и не осуждать за любые, самые шокирующие высказывания.
4. Не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя более ненужным и бесполезным.
5. Постараться изменить романтико-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.
6. Не предлагать не оправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы.
7. Привести конструктивные способы ее решения.

**Одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.**



# Продемонстрируйте свою заботу

Говорите ему о ваших чувствах, и просите его поделиться своими.

Выслушайте очень внимательно все то, что он найдет нужным сказать.

Вот что Вы можете сказать о своих чувствах:

- "Я беспокоюсь о тебе, о твоём самочувствии".
- "Ты много значишь для меня. Я хочу помочь".
- "Я в твоём распоряжении, если ты хочешь с кем-то поделиться".

Задавайте вопросы.

Избегайте любой конфронтации.

Начните обсуждение.

**В непосредственной работе с детьми можно использовать следующие приемы и методы:**

- а) обучение способам расслабления;**
- б) проигрывание проблемных ситуаций, являющихся травмирующими для застенчивого ребенка (публичное выступление, ситуация знакомства и т. д.);**
- в) подвижные игры для развития коммуникативных навыков;**
- г) постановка спектаклей;**
- д) рисование для выявления и отработки страхов;**
- е) использование элементов сказкотерапии, художественных произведениях с ярко прорисованными характерологическими чертами героев и явным разрешением проблем;**
- ж) обучение диалоговому общению в сюжетно-ролевых играх.**

# **Спасите своего ребенка, пока не поздно: все о подростковом суициде и «группах смерти»**

**В многочисленных опасных сообществах, которые среди журналистов получили название «группы смерти», участники оставляют комментарии: «Я готов в путь вечный», «Как люблю грустную музыку, аж выпилиться хочется», «Какого числа выпиливаться?», «Помогу с суицидом! Организуем и массовый» и так далее. Подростков заывают в сообщества с названиями «Умру», «Группа смерти», «Не бойся выпилиться». Для тех, кто не знает, «выпилиться» — закончить жизнь самоубийством.**

# Подросток в соцсетях: что должно насторожить родителей

- Если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.
- Закрывание лица руками либо одеждой на фотографиях, демонстрация указательного пальца на таких снимках, загруженных в [социальные сети](#), символизируют суицидальные мысли
- Если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, это плохой знак.
- Опасными считаются такие символы, как медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, крыш и чердаков, а также изображение того, как киты плывут вверх.
- Группа подозрительных «друзей», появившихся за короткое время, свидетельствует о том, что подросток попал в опасную компанию.
- Чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из некоторых стихотворений, например, С. Есенина и И. Бродского, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить родителей.
- Не стоит закрывать глаза и на участвовавшие комментарии о смерти — как устные, так и к фотографиям в социальных сетях.
- Сохранение [на страничках социальных сетей](#) странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

# Внешние признаки: когда бить тревогу

- Необъяснимое желание похудеть, сильная критика в адрес полных людей.
- Увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось).
- Выбор черной мрачной одежды, возможно, с символами, ассоциирующимися со смертью.
- Внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона.
- Появление на теле следов порезов, ожогов и иных признаков членовредительства
- Постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в Сети (часто с малознакомыми людьми).
- Необычный сленг в переписке, которым ребенок раньше не пользовался.
- Закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере, использование браузеров, предоставляющих возможность анонимного просмотра страниц.
- Пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами.
- Рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды, масонские знаки).
- Появление идеи установить в спальне зеркало напротив кровати.
- Увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия.
- Неожиданное желание сделать татуировку со странными символами.
- Отказ от общения с родителями и маскировка своих проблем и переживаний.

**Важно! Если вы обнаружили у своего ребенка хотя бы несколько из вышеперечисленных признаков, если вы подозреваете, что он состоит в «группе смерти», не кричите и не требуйте от него «срочно прекратить».**

**Любой конфликт может спровоцировать осуществление задуманного. Главное — незамедлительно обратитесь к специалисту с ребенком или же самостоятельно.**

# Вывод

- По результатам анкетирования, самая распространенная причина, которая толкает на суицид наших подростков, - безответная любовь, ссора с родителями и учителями, а самый распространенный способ суицида - отравление лекарственными препаратами, порезы вен.
- Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и не спланированные, а совершенные в состоянии аффекта.
- Дети, которые выбирают способ суицида отравление и порез вен, иногда все-таки надеются, что их спасут. Они просто хотят обратить на себя внимание, привлечь других людей к решению своих проблем,



## **Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко**

Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко созданы в конце 1990-х годах и представляют собой небольшие по объему и короткие по времени обследования (10-30 минут) опросники, направленные на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния испытуемого, таких как склонность к дистимии, эйфории или дисфории, импульсивности, аффективному поведению, трудностей в установлении эмоциональных контактов, эмоционального «выгорания».

Опросники предназначены для диагностики без особых ограничений по каким-либо социальным и другим признакам. Большая часть опросников В.В. Бойко может использоваться как в работе психолога, так и для самодиагностики, так как они просты в обработке и интерпретации результатов и не требуют особой психологической подготовки или специальных знаний.

- **Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии).**
- **Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости**
- **Методика экспресс-диагностики склонности к аффективному поведению**