

предоставления возможности проявить инициативу);

Окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка (логическая аргументация, рациональное внушение уверенности).

Не следует думать, что ваши вопросы подтолкнут подростка к суициду!

Необходимо немедленно обратиться за психотерапевтической помощью, если в диалоге с подростком вам удалось выявить у него следующие признаки: *социальная изоляция, потеря связей с родителями, друзьями, педагогами, отсутствие доверительных отношений с кем-либо из ближайшего окружения; наличие четкого плана самоубийства; психоз с галлюцинациями, требующими покончить с собой, воссоединиться с умершими; мысли о смерти, несмотря на вмешательство родителей, друзей, врачей, педагогов; депрессии, особенно с идеями вины, чрезмерным чувством стыда, самоуничижением; попытки самоубийства в прошлом, утверждения, что самоубийство — единственный выход.*

При отсутствии возможности обратиться за врачебной помощью целесообразно убедить его в следующем:

- тяжелое эмоциональное состояние — явление временное;
- его жизнь нужна родным, близким, друзьям и его уход станет для них тяжелым ударом;

▪ он имеет право распоряжаться своей жизнью, по решению вопроса об уходе из нее, в силу его крайней важности, лучше отложить на время, спокойно все обдумать.



Помощь специалистов
Служба «Телефон доверия»
8(4752)45-44-11
8-800-100-45-84

Кабинет медико-социально-психологической помощи
г. Тамбов, Моршанское шоссе, 16 «б»
каб. 130
8(4752)45-10-60

Психоневрологический диспансер
г. Тамбов, Московская, 27
Тел: **8(4752) 72-46-30**

Психотерапевтическое отделение с условиями кризисного стационара
ОГБУЗ «ТПКБ»
г. Тамбов, п. Радужный
Тел.: **8 (4752) 77-01-02;**
8 (4752) 77-04-53

ОГБУЗ «Тамбовская психиатрическая
клиническая больница»

Профилактика суицидального поведения

(рекомендации для педагогов,
социальных педагогов)



Слово «**превенция**» (профилактика) происходит от латинского «*praevēnīre*» - предшествовать, предвосхищать. С одной стороны, воспитательный потенциал, с другой - знание социальных, психологических предвестников суицида и организация профилактических мероприятий помогут на ранней стадии предотвратить суицид.

В беседе следует активно выслушивать суицидента. Это значит не осуждать, слушать его со всем вниманием, давать возможность выговориться без боязни быть прерванным. Активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник и помогает ему сохранить веру в себя. Собеседник должен быть уверен, что активный слушатель услышал его высказывание о желании умереть и понял.



Разговаривать следует в спокойном месте, без посторонних лиц, чтобы избежать возможности быть прерванным сколько бы он ни продолжался. При возможности планируйте встречу в свободное время, с большой временной возможностью. Смотреть прямо на собеседника, без напряжения, расположившись напротив, но не через стол. Чтобы собеседник убедился, что понял вами, пересказывайте суть услышанного. Не

перебивайте, говорите тогда, когда перестанет говорить он. Говорите без осуждения, без пристрастия, чтобы усилить у собеседника чувство собственного достоинства. Вы можете сказать: *«Я ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от Вас требуется много мужества»*. Выслушивая боль, печаль, страх, гнев человека, даже если молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения. В процессе беседы не целесообразно вести записи, смотреть на часы, тем более выполнять попутные дела. Надо всем своим видом показать, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

Не стоит бояться задать в доверительной беседе вопросы, косвенно выясняющие намерения подростка: *«Ты когда-нибудь хотел умереть?»*, *«Ты доволен жизнью?»*.



Если вы слышите:

«Ненавижу учебу, класс...», **не говорите:** *«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»*. Обязательно скажите:

«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»;

«Все кажется таким безнадежным...», **не говорите:** *«Подумай лучше о тех, кому еще хуже»*. Обязательно скажите: *«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь?»*;

«Всем было бы лучше без меня!», **не говорите:** *«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь»*. Обязательно скажите: *«Ты очень много значишь для нас*

и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»:

«Вы меня не понимаете!», **не говорите:** *«Кто же может понять молодежь в наши дни?»*. Обязательно скажите: *«Расскажи мне как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»*;

«Я действительно совершил ужасный поступок...», **не говорите:** *«Что посеешь, то и пожнешь»*. Обязательно скажите: *«Давай сядем и поговорим об этом»*.

«А если у меня не получится?», **не говорите:** *«Значит, ты недостаточно постарался»*. Обязательно скажите: *«Если не получится я буду знать, что ты сделал все возможное»*.



Профилактическая беседа должна включать в себя три этапа:

Установление эмоционального контакта с собеседником («сопереживающее партнерство»);

Установление последовательности событий, которые привели к кризису, снятие ощущения безысходности (преодоление исключительности события, поддержка успехами);

Совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации (побуждение суицидента к словесному оформлению плана поступков; держание паузы для

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

- 1) Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- 2) Появление у ребёнка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- 3) Попытки ребёнка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребёнка.
- 4) Разговоры и размышления ребёнка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребёнка в обратном.
- 5) Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребёнок.
- 6) Тщательно маскируемые попытки ребёнка попроситься с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- 7) Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- Для ребёнка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.
- Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»
- Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса пугающие строгие утвердительные указания.
- Не старайтесь шокировать или угрожать ребёнку, говоря «пойди и сделай это».

Самое главное — покажите ребёнку, что он вам небезразличен. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

**ОГБУЗ
«Тамбовская психиатрическая
клиническая больница»**

**Памятка
по профилактике детского
суицида**

Пусть
в твоей жизни
не будет
чёрных
полос!



Ежегодно в результате самоубийства погибает около 3000 детей и подростков. Пик приходится на возраст 14-17 лет.

Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

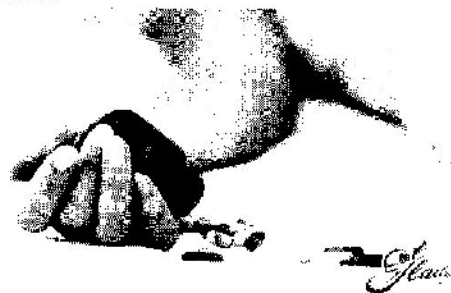
Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребёнок не решит уйти из жизни и воплотит своё решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребёнка не один день, и даже не неделю. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:

- ✓ снижение успеваемости;
- ✓ ограничение общения;
- ✓ снижение уровня интересов;
- ✓ подавленное настроение;
- ✓ проявление раздражительности, утормости;
- ✓ потеря аппетита или чрезмерное обжорство;
- ✓ бессонница;
- ✓ суицидальные высказывания, угрозы суицида;
- ✓ приведение своих дел в порядок;
- ✓ прощание с друзьями и выражение благодарности.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку

зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причина суицида может быть столь незначительной, что взрослый человек просто напросто не обратил бы на неё особого внимания. Для ребёнка же она глобальна.



Возможными мотивами самоубийства могут быть:

- ✓ переживание обиды, одиночества, отчуждённости, невозможность быть понятым;
- ✓ действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделённая любовь, ревность;
- ✓ переживания, связанные со смертью, разводом или уходом из семьи родителей;
- ✓ чувство вины, стыда, оскорблённое самолюбие, утрызение совести, недовольство собой;
- ✓ боязнь позора, насмешек, нежелательная беременность, любовные неудачи;
- ✓ страх наказания, нежелание принести извинения;

- ✓ чувство мести, злобы, угроза, вымогательство;
- ✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации;

✓ сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, относятся конфликт, психотравмирующая ситуация.

К внутренним факторам относятся:

- ✓ чувство одиночества;
- ✓ беспомощности;
- ✓ неверие в свои силы и возможности;
- ✓ комплекс неполноценности;
- ✓ тяжёлые болезни, инвалидность;
- ✓ реальные или мнимые неудачи;
- ✓ депрессия.

Зачастую трагедии можно избежать. Главное, во время обратиться за помощью к специалисту

Служба «Телефон доверия»

8(4752)45-44-11

Кабинет медико-социально психологической помощи

г. Тамбов, Моршанское шоссе, 16 «б» каб. 130

8(4752)45-10-60

Психотерапевтическое отделение с условиями кризисного стационара

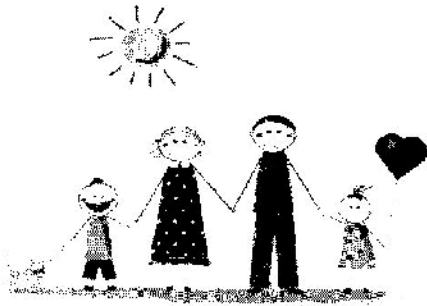
г. Тамбов, п. Радужный

Тел.: 8 (4752) 77-01-02; 8 (4752) 77-04-53

Советы для родителей по профилактике 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 начинания молодых людей одобряйте словом и делом;
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физического наказания;
6. Любите своих детей, будьте внимательны к ним, будьте деликатными по отношению к своим детям.

От заботливого любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.



Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь, это мы, родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Помощь специалистов

Детское отделение (до 14 лет)
г. Тамбов, п. Радужный,
телефон: 8(4752)77-04-64

Диспансерное психоневрологическое отделение
(ДПНО)
г. Тамбов, ул. Московская, д. 27,
телефон: 8(4752)72-46-30

Кабинет медико-социально-психологической
помощи
г. Тамбов, Моршанское шоссе, 16 «б» каб. 713,
телефон: 8(4752)45-10-60

Детский наркологический кабинет по
обслуживанию детского населения
г. Тамбов ул. Мичуринская, д. 139,
телефон: 8(4752)53-82-27.

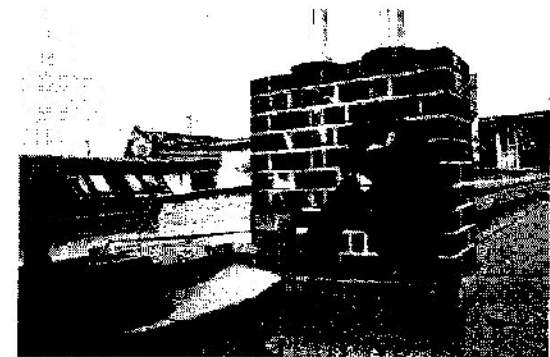
Служба «Телефон доверия» 8(4752)45-44-11
8-800-100-45-84

Детский телефон доверия 8-800-200-01-22



Областное государственное
бюджетное учреждение
здравоохранения
«Тамбовская психиатрическая
клиническая больница»

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков (памятка для родителей)



Уважаемые родители!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями и одноклассниками... Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду! Беду со страшным названием суицид...



Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.

Тревожными сигналами являются:

- прямое или косвенно выраженное желание умереть или убить себя, а также высказывания о нежелании продолжать жизнь.
- рискованное поведение, которое с большой долей вероятности может привести к причинению вреда своей жизни и здоровью;
- резкое изменение поведения: пренебрежение своим внешним видом,
- утрата интереса к любимым занятиям, апатия, безволие, появление желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей;
- появление проблем со здоровьем: потеря аппетита, либо, наоборот, чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости,
- бессонница либо 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.



Что может удержать ребенка от рокового шага:

- Заботливое отношение родителей.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личные ресурсы.
- Окажите ребенку поддержку в успешной организации настоящего, и помогите определить перспективу на будущее.
- Внимательно выслушайте ребенка!



ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- ! - попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;
- окружить ребенка вниманием и заботой;
- обратиться за помощью к психологу;
- в случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

ОГБУЗ «Тамбовская психиатрическая клиническая больница»

Методический материал для использования педагогическими работниками образовательных организаций в индивидуальной и групповой работе с родителями по выявлению ранних проявлений и признаков суицидальных настроений у несовершеннолетних

Предупреждение суицидов включает в себя профилактику и своевременное выявление суицидального риска. Мысли, эмоции подростка с суицидальными намерениями часто отражаются в его поведении.

Подростки группы риска

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные несовершеннолетние;
- подростки, жертвы насилия.

Симптомы депрессии у подростков, которые могут наблюдаться и без видимых причин

- Грустное настроение, плач, особенно в утренние часы.
- Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
- Вялость, хроническая усталость.
- Повышенная раздражительность из-за мелочей.
- Физические недомогания, ухудшение сна, изменения аппетита.
- Сложности концентрации внимания.
- Самоповреждающее поведение.

Способы помощи

Психологическая помощь необходима в решении следующих проблем:

- ✓ семейные взаимоотношения;
- ✓ сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, учителями;
- ✓ потеря близких людей, разрыв отношений;
- ✓ ощущение безнадежности, никчемности;
- ✓ болезнь и хроническая боль;

- физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
- вопросы сексуальной ориентации.

Психиатрическая помощь необходима в решении следующих проблем:

- злоупотребление алкогольными напитками и/или психоактивными веществами, в том числе подозрение на их прием;
- эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности, ухудшение памяти, забывчивость, нарушения сна;
- изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя.

Как общаться с несовершеннолетними, чтобы слышать друг друга

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем. **ВЫСЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА.**

- Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.
- Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.
- Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».
- Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.
- Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь.

Что должно насторожить

- Если в беседе ребенок высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план как это сделать.
- Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и не может найти успокоение.
- Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость, желание уединиться, избавиться от Вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти.
- Если Ваш ребенок, говорящий ранее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда и радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве.

Если Ваш ребенок не идет на контакт, попросите его ответить на следующие вопросы

- Тебе сейчас плохо?
- Нужна ли помощь другого человека?
- Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
- Я могу вызвать врача?
- Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?
- За это время ты не станешь причинять себе вред?

Если эти вопросы не помогают разговаривать Вашего ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи

Помощь специалистов

Служба «Телефон доверия» 8(4752) 45-44-11
8-800-100-45-84

Детский телефон доверия 8-800-200-01-22

Кабинет медико-социально-психологической помощи
г. Тамбов, Моршанское шоссе, 16 «б» каб. 130,
телефон: 8(4752) 45-10-60

Диспансерное психоневрологическое отделение (ДПНО)
г. Тамбов, ул. Московская, д. 27,
телефон: 8(4752)72-46-30

Детский наркологический кабинет по обслуживанию детского населения
г. Тамбов ул. Мичуринская, д. 139,
телефон: 8(4752)53-82-27.

Детское отделение (до 14 лет)
г. Тамбов, п. Радужный,
телефон: 8(4752)77-04-64