

# Суицидальное поведение



Подросткам

## Как предотвратить

**СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** — проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угроза, попытки, покушения.

### БОЛЬНО

Душевная и (или) телесная боль, видимая или не видимая другими

### ВЫСКАЗАНО

Заявление о совершении суицида разными способами

### ОБДУМАННО

Решение о суициде тщательно обдумывается

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — одна из острых проблем, которая порождает деструктивные последствия: снижение успеваемости, нарушение взаимоотношений, повышение эмоциональных проблем, увеличение риска суицида среди подростков.

## ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

### Демонстративное (шантажное) поведение.

Изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью с расчётом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость.

### Аффективное суицидальное поведение.

Тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми под воздействием аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьёзным намерением, хотя и мимолетным.

### Истинное суицидальное поведение.

Намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при его совершении.

## МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



«Живи. Разговор с самоубийцей». Книга основана на материалах интернет-сайта «Победишь.ру»



«Победишь.ру». Интернет-сайт, который поможет отвести человека от совершения самоубийства и обрести смысл и радость жизни

## ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



РДДМ "Движение Первых"

## В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

- Тяга к уединению, отдаление от близких людей как возможность побыть в одиночестве.
- Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы, медленная и маловыразительная речь.
- Проявление таких особенностей в поведении: внезапное снижение успеваемости и рассеянность, пренебрежение собственным видом, неряшливость.
- Проблемы со здоровьем: потеря или усиление аппетита, плохое самочувствие, бессонница или повышенная сонливость, кошмары во сне.
- Склонность к риску и неоправданным опрометчивым поступкам. Под влиянием этих черт характера человек не способен взвесить все «за» и «против» перед принятием решения.
- Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.
- Открытые заявления: «Ненавижу жизнь»; «Не могу больше этого выносить»; «Жить не хочется»; «Никому я не нужен» и т.п.
- Признаки самоповреждения: следы повреждений на теле – порезы, заживающие раны, синяки.
- Демонстрируется внешняя удовлетворённость, прилив энергии. Если решение принято, план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется энергия для осуществления решения.
- Стремление привести дела в порядок, подвести итоги; проговариваются фразы, связанные с прощением за всё как ритуал прощания с жизнью, с людьми.

## ЧТО ДЕЛАТЬ

### ЕСЛИ ТЫ ЗАМЕТИЛ У СВОЕГО ДРУГА ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- 1** Посоветуй другу делиться не только своими достижениями, но и тревогами, сомнениями, страхами с теми людьми, к которым есть доверие, которые поймут и поддержат.
- 2** Предложи свою поддержку. Например, договоритесь регулярно говорить по телефону или переписываться, чтобы узнавать, как у друга дела. Так ты дашь почувствовать другу, что он для тебя важен.
- 3** Прояви сочувствие, помоги другу разобраться в причинах тяжёлых мыслей, не осуждай.
- 4** Объясни, что проблемы имеют временный характер. Предложи помощь в их разрешении.
- 5** Посоветуй организовать занятость: обеспечить досуговую деятельность.
- 6** Предложи строить планы на будущее, ставить цели, искать ресурсы и возможности.
- 7** Посоветуй учиться принимать взвешенные, обдуманые, последовательные решения и находить ответы на сложные вопросы, отвечая: «Что будет, если...?»
- 8** Предложи быть на связи в экстренном случае. Договорись, что друг позвонит тебе, если почувствует, что не может бороться с собой. Объясни, что ты станешь делать в таком случае. Например, приедешь к нему или обратишься за помощью.
- 9** Поделись о своих наблюдениях за признаками суицидального поведения у своего друга со взрослыми, которым ты доверяешь - педагогами, родителями, школьный психолог.
- 10** Посоветуй другу обратиться за помощью к психологу, позвонить по телефону доверия.