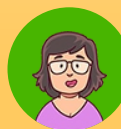


# Суицидальное поведение



Специалист

## 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



Основные направления профилактики суицидального поведения подростков. Методические рекомендации



Методические рекомендации по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению



Работа с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической деятельности с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению

## ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

## 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 ВЫ ЗАМЕТИЛИ У РЕБЕНКА ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- 1 Отнеситесь предельно серьёзно к признакам суицидального поведения. Вмешивайтесь незамедлительно и последовательно в ситуации проявления суицидального поведения.
- 2 Обязательно обсудите ситуацию с родителями, руководителем образовательной организации, психологом. Проведите беседы о профилактике суицидального поведения.
- 3 Выслушивайте ребёнка. Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему время. Поощряйте разговоры не только о достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- 4 Обсудите с ребёнком значимые для него вопросы: внутренние переживания, телесные ощущения, взаимоотношения и др., иначе это ему объяснит кто-то другой.
- 5 Учите ребёнка принимать взвешенные, обдуманые, последовательные решения, находить ответы на сложные вопросы, отвечая: «Что будет, если...?».
- 6 Говорите с ребёнком о планах на будущее, его целях, ресурсах, возможностях, вовлекайте во внеурочную деятельность, помогите включиться в привлекательную для него досуговую занятость.
- 7 Будьте чуткими, не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребёнок оказался слабым физически или морально, поддержите, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- 8 Будьте внимательны к косвенным показателям в поведении и речи ребёнка, сигнализирующим о суицидальном намерении при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз.
- 9 Признавайте значимость переживаний и проблем ребёнка. Подчёркивайте их временный характер. Предложите свою помощь и поддержку.
- 10 Обратитесь за помощью к специалистам. Позвоните по телефону доверия.