

Одной из актуальных проблем современных подростков является склонность к суицидальному поведению как умышленному самоповреждению со смертельным исходом, направленному на лишение себя жизни.

Существуют некоторые общие **маркеры** самоубийств, на которые стоит обращать внимание взрослым, если они хотят предупредить подобное поведение у своих детей. Как правило, на повышенный суицидальный риск указывает присутствие нескольких признаков в каждой позиции, особенно среди поведенческих или вербальных маркеров. Это – как минимум повод понаблюдать за тем, что происходит с ребенком и поговорить с ним.

Эмоциональные признаки:

- Эмоциональная амбивалентность (легко переходит от проявления отрицательных эмоций к положительным и т.д.)
- Ощущение беспомощности и безнадежности.
- Переживание горя.
- Признаки депрессии: нарушения сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль и др.
- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерные опасения или страхи.
- Чувство собственной мало значимости.

Поведенческие маркеры:

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких людей.
- Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.
- Посещение врача без очевидной необходимости.
- Расставание с дорогими вещами или деньгами.
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу.
- Пренебрежение внешним видом.
- Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти
- Наличие информации о суицидах, смерти на страницах в социальных сетях.
- Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний
- Внезапное завершение долгосрочных дел.
- Написание прощальных писем. Прощание может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

Вербальные маркеры:

- Высказывания и уверения в беспомощности и зависимости от других.
- Разговоры или шутки о желании умереть.
- Сообщение о конкретном плане суицида.
- Двойственная оценка значимых событий.
- Высказывания самообвинений.
- Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным с темой «смерти», символические

высказывания.

- Прямые высказывания типа: «Я не могу это выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть», «Нет смысла жить дальше».
- Косвенные высказывания типа: «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Скоро все это закончится для меня», «Она очень скоро пожалеет о том, что отвергла меня» и т.д. Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.
- Фантазии на тему своей смерти
- Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров
- Разговоры об отсутствии ценности жизни

Если мы замечаем признаки суицидального риска в у детей важно:

1. Отношение участия. Отношение участия противостоит отношению конфронтации, когда взрослый пытается убедить подростка, что его намерение неправильно и неприемлемо. Прежде всего, взрослому нужно встать на сторону спасаемого, чтобы хотя бы в самой малой степени ослабить его чувство изоляции.

2. Отношение побуждения. После того как взрослый достиг правильного отношения к спасаемому подростку – то есть отношения полного участия – приходит момент озвучить, четко и ясно, доводы против самоубийства. (рассказать о страданиях, которые он доставит своим шагом любящим его людям; о доступных ему других, кроме смерти, способах справиться с проблемой, о другой возможности уменьшить страдания; и о том, что решение о самоубийстве чаще всего основано на заблуждении и т.д.)

Как помочь:

- **Выслушайте – «Я слышу тебя».** Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Не стоит этого делать». Дайте подростку возможность высказаться. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- **Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.** Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность и подозрительность.
- **Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве.** Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать в серьез. Подростки часто отрицают, что говорили в серьез, пытаются высмеивать взрослого за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы воспринимаете их всерьез.
- **Обратитесь за помощью к специалистам,** классному руководителю, школьному психологу.

Куда можно обратиться за помощью



МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: г. Ярославль, ул. Б. Октябрьская, д. 122. , телефон: 21-71-93

МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «доверие»
Адрес: г. Ярославль, ул. Пионерская, д. 19. , телефон: 55-50-64

Перечень специализированных учреждений, оказывающих помощь подросткам
<http://podrostok.edu.yar.ru/map/list.html?id=1>

Составитель памятки: Луканина МФ (директор МУ ГЦ ППМС)

Департамент образования
мэрии города Ярославля

Памятка

Маркеры опасности. Как узнать, что подросток находится в зоне суицидального риска?