

## Памятки по профилактике суицидального поведения

### *Памятка для школьников*

#### **Дорожи своей жизнью.**

Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите.

Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее.

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.

Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.

Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

- Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".

- Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).

- Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.

- В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.

▪ Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.

**Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!**

### *Информация для беседы с родителями.*

*Родителям следует помнить*, что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье. Около 40 процентов опрошенных учеников начальных классов ответили, что их наказывают за плохие оценки, даже бьют. В ответах старшеклассников (было опрошено 300 человек) физическое насилие почти не упоминается, но только половина опрошенных считают своё положение в семье равноправным. К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Данные исследования показали, что чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньший процент подростков, задумывающихся о самоубийстве. Те же исследования показали, что у самоубийц и потенциальных самоубийц отношения с родителями или одним из них были плохие или удовлетворительные.

Среди причин были также названы: плохие отношения со сверстниками -11,3 % опрошенных; затяжные депрессии вследствие одиночества и безответной любви - 18 %; тяжёлое материальное положение - 5 %; проблемы, связанные с учёбой - 11 %; безвыходная ситуация - 8,7 %.

*Отношение детей к смерти и возможному самоубийству* формируется и меняется в зависимости от возраста ребёнка. У детей до 5 лет нет ещё устойчивого представления о смерти как о чём-то необратимом, умереть означает для ребёнка в этом возрасте продолжать существование в какой-то другой форме. Хотя в 5 лет ребёнок уже имеет представление о расставании, на смерть он реагирует скорее со страхом, протестом и с некоторым любопытством. Внутреннее и внешнее ещё окончательно не разделены для ребёнка. У детей этого возраста ещё нет конкретного понятия о времени. Слова «навсегда», «конец» или «окончательно» ещё полностью ими не осознаются. Ребёнку кажется, что смерть - это что-то вроде сна. Ему кажется, что после похорон люди ещё каким-то образом живут в гробу. В то же время ребёнок начинает понимать, что «жизнь после смерти» отличается от обычной жизни. Старший дошкольник имеет достаточно чёткое представление о смерти - часто в образе скелета или привидения с косой. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни. Подростки же полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Они уже способны понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают беспредметные, возникающие вследствие «метафизической интоксикации». Провести чёткую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Конечно, надо понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. Но относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьёзности.

Трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и неожиданных для окружающих случаев суицида заключается, в том, что с точки зрения (опыта) взрослых, мотивы детей подталкивающих их таким действиям расцениваются взрослыми как несерьёзные, мимолетные, незначительные, в то время как для подростка это значимость очень высока. То, что взрослому кажется ерундой, подростку может показаться концом света. Трагедия состоит в том, что временные проблемы, таким образом, решаются раз и навсегда.

Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причём следующая попытка нередко бывает более тяжёлой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя её для эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными. Аффекты разрушительны для подростка! Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжёлыми.

Если вы заметили склонность своего ребёнка к самоубийству, следующие советы и рекомендации помогут вам изменить ситуацию.

Нужно остановиться, если разгорается скандал. Заставьте себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Обращайте внимание на характерные признаки:

**•Словесные признаки:**

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**•Поведенческие признаки:**

-раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;

-демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:

в еде - ест слишком мало или слишком много;

во сне - спит слишком мало или слишком много;

во внешнем виде - становится неряшливым;

в школьных привычках - пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;

замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

## **Что можно сделать, чтобы помочь?**

### **1. Установите заботливые взаимоотношения.**

Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьёзной проблемы, как самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка

### **2. Будьте внимательным слушателем.**

Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

### **3. Не спорьте.**

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Нередко в качестве увещевания делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.

#### **1. Задавайте вопросы.**

Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? ...». Ваше согласие

выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

**5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы.** Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

**6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы.** Он - личность.

**7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя.** Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть.

**8. Также не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить.** Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.

**9. Обратитесь за помощью к специалистам.** Подростки, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.

### *Памятка для родителей*

#### **Родителям о суициде**

***Что можно сделать для того, чтобы помочь детям, склонным к суициду:***

- Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.

- Дети, которые хотят закончить жизнь самоубийством особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка.

- Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

- Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения ребенка могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых

мыслей о такой «возможности» и заканчивая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, эмоциональные нарушения.

- Чем более разработан метод самоубийства, тем выше его риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный ребенок, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать с поле зрения ребенка.

- Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить в скорую помощь или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную ответственность.

- Обратитесь за помощью к специалистам. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации.

- Если критическая ситуация и миновала, расслабляться не стоит. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные дети просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении умереть.

- Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о людях, совершивших суицидальные попытки окончить жизнь самоубийством. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неудачникам. Такие люди испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

***Если у Вас возникнут проблемы или Вам нужна консультация, специалисты школы окажут Вам и Вашим детям помощь.***

### ***Обращение к родителям***

#### **Уважаемые папы и мамы!**

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...

- Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

- Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.

- Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.

- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих

достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

- Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.

- Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

- Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.

- Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

- Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.

- Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

- Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.

- Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»....

- Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.

- Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.

- Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.

- Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.

- Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.

- Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.

- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.

- Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.

***Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!***

## **Профилактика подростковых суицидов**

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание. Очень часто приходится сталкиваться с жалобами родителей на «неуправляемость» детей и подростков: мол, на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища... Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. А на самом деле детям просто не хватает внимания со стороны родителей, педагогов.

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

#### **Педагогу рекомендуется:**

- внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- 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 еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтично-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, привести конструктивные способы ее решения; должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.