

подростковое самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося подростка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений.

**4. Будьте внимательным слушателем.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения, поэтому они бьются настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли.

**5. Не спорьте.** Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать погрязения по поводу того, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным подростком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

**6. Задавайте вопросы.** Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у подростка ее не было, а наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

**7. Не предлагайте неоправданных утешений.** Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя» и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

**8. Предложите конструктивные подходы.** Попросите ребенка поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

**9. Вселяйте надежду.** Надежда помогает подростку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

**10. Оцените степень риска самоубийства.** Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск.

**11. Не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.** Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь.

Для того, чтобы показать подростку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем, для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

**Обратитесь за помощью к специалистам или психологам службы «Телефона доверия» по телефону**

**88002000122**

МИНИСТЕРСТВО  
ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАЕВОЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

## Подростковый суицид



КРАСНОДАР

Подростки — сложная, часто непонятная категория людей, возраст, которого нередко боятся многие родители. Тот слой населения, которому очень мало уделяется внимания, но который больше всего в нем нуждается и его требует.

Оказавшись в трудной ситуации и не получив своевременной помощи со стороны взрослых, подростки часто сводят счёты с жизнью.

Попытка самоубийства помогает им привлечь к себе то внимание, в котором они так нуждаются, таким способом они могут отомстить всем, кто причинил им много боли, используют суицид как способ манипуляции для того, чтобы получить то, что им так необходимо. И даже ту любовь, которую не принимают и не понимают, подростки часто выражают тем, что жертвуют собой.

### Наиболее частые причины суицида среди подростков:

- потеря любимого человека;
- состояние переутомления;
- уязвленное чувство собственного достоинства;
- различные формы страха, гнева и печали по разным поводам;
- разрушение защитных сил личности в результате приема алкоголя, психотропных веществ, наркотиков.



### Особое внимание нужно обратить на ситуации:

- на ребенка навалилось множество проблем, при этом взрослые не могут или не хотят протянуть руку помощи. В смерти ребенок ищет возможность найти временное убежище
- ребенок хочет отомстить кому-либо, привлечь к себе внимание или напугать родителей
- ребенок очень боится наказания за какой-то проступок
- недавно самоубийство совершил известный человек и/или о чем-то самоубийстве много писали в сети интернет и сообщали по телевидению, и подросток переживает из-за этого. Иногда подростки совершают самоубийство, подражая своему кумиру.

### Что делать, если к вам обратились за помощью?

**1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.** Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности, а также приготовления к последнему волеизъявлению.

**2. Примите суицидента как личность.** Допустите возможность, что подросток, действительно, является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать эту возможность.

**3. Установите заботливые взаимоотношения с подростком.** Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является