



**«Какое настроение у
моего ребёнка
сегодня?»**

Немного статистики:

- ▶ Ежегодно в России совершается около 70 тысяч самоубийств, из них добровольно уходят из жизни около 12 тысяч подростков.



Понятие «суицид»

- Самоубийство, суицид (от [лат.](#) *sui caedere* — убивать себя) — преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.



Мифы	Реальность
1. Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми.	1. Это самый распространенный миф. Однако исследования показывают, что 80-85% из числа лишивших себя жизни были практически здоровыми лицами.
2. Самоубийство невозможно предотвратить. Если человек решил покончить с собой, то никто и ничто не сможет его остановить.	2. Кризисный период имеет определенную продолжительность и потребность в самоубийстве у подавляющего числа людей является лишь <i>временной</i> . В этом периоде человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке.
3. Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству».	3. Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Все зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее личностной оценки как непереносимой.

Мифы	Реальность
4. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.	4. Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Родители и педагоги должны знать «знаки беды», т.е. те действия и высказывания, которые служат своеобразным сигналом о готовности к суициду.
5. Человек, который говорит о самоубийстве, никогда его не совершает.	5. Большинство людей, в том числе и подростков, совершивших самоубийство, накануне сообщало о своих намерениях родителям, педагогам, друзьям, но их либо не понимали, либо не придавали значения их словам.
6. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.	6. Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом достаточно длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

Мифы	Реальность
7. Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит этого снова.	7. Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причем наибольшая ее вероятность – в первые 1-2 месяца.
8. Влечение к самоубийству передается по наследству.	8. Это утверждение никем не доказано. Если в семье были случаи самоубийства или попыток самоубийства, то вероятность их совершения другими членами семьи действительно возрастает. Хотя фатальной зависимости здесь нет.
9. Снижению уровня самоубийств способствует активная пропагандистская работа в средствах массовой информации, рассказы о том, почему и как люди совершают самоубийства.	9. Исследования показывают, что существует непосредственная зависимость между сообщениями о самоубийствах и возрастанием суицидальной активности. В беседах с подростками необходимо осуждать не сам факт суицида, а какими способами помимо самоубийства можно разрешать сложные жизненные проблемы и конфликты.
10. Прием алкоголя помогает снять суицидальные переживания.	10. Употребление алкоголя с целью избавиться от тягостных переживаний зачастую вызывает противоположный эффект – обостряет тревогу, повышает значимость переживаемого конфликта и тем самым способствует самоубийству.

Признаки готовящегося самоубийства

- 1. Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание**
- 2. Прощание**
- 3. Внешняя удовлетворенность - прилив энергии**
- 4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике)**
- 5. Словесные указания или угрозы.**
- 6. Бессонница.**
- 7. Целенаправленный поиск средств покончить с собой и создание соответствующих условий**
- 8. Изменившийся стереотип поведения**
- 9. Утрата интереса к окружающему (вплоть до полной отрешенности)**

Факторы суицидального риска

1. Социально-демографические: отсутствие отца в раннем детстве; «матриархальный» стиль отношений в семье (сильное влияние матери); отсутствие внимания, отверженность в детском и подростковом возрасте; чрезмерная опека, воспитание по типу «кумир семьи»; воспитание в семье с «алкогольным климатом»; частые скандалы в семье; развод родителей; наличие в семье случаев самоубийств, попыток самоубийств или суицидальных угроз со стороны близких родственников.



2. Биографические: побеги из дома; частая смена мест учебы; злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами; совершение суицидальных попыток; серия «провалов» в подростковом возрасте: неудачи в обучении, изоляция в коллективе; наличие друзей, совершивших самоубийство.

Влияние возраста

- Суицидальное поведение у детей до 13 лет – редкое явление, и только с 14 – 15 летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16 – 19 годам.



Депрессия

У конкретного человека не менее двух недель должны проявляться три и более признака:

- снижение интересов или удовольствия от деятельности, обычно приятной;
- отсутствие реакции на деятельность (события), которые в норме ее вызывают;
- пробуждение утром за два (или более) часа до обычного времени;
- внешне выраженная психомоторная заторможенность;
- заметное снижение (повышение) аппетита;
- снижение веса;
- заметное снижение либидо;
- снижение энергии;
- повышенная утомляемость.
- дополнительно к соматическим называются психологические признаки: снижение самооценки; беспричинное чувство самоосуждения; чрезмерное и неадекватное чувство вины; повторяющиеся мысли о смерти, суицидальное поведение; нерешительность.

у 10 % - истинное
желание
покончить с собой



• 90 % - крик о
помощи



Что может удержатъ.

- *Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;*
- *Будьте внимательным слушателем;*
- *Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;*
- *Помогите определить источник психического дискомфорта;*
- *Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;*
- *Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;*
- *Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее*



Рекомендации психолога

- Ежедневно обращайтесь внимание на настроение своего ребёнка!
- Ни в коем случае, не акцентируйте внимание своего чада на этом, отмечайте просто для себя.
- При выявлении детей, включенных в суицидогенную ситуацию, необходимо как можно скорее обратиться за квалифицированной помощью в психологическую службу.

