

*Мы выбираем жизнь, они – смерть.  
Мы пишем письма, они – предсмертные записки.  
Мы строим планы на будущее, у них...  
.....у них – нет будущего.  
Кажется, что мы и они – из разных миров.  
Но как велика пропасть между нами,  
.....читающими эти строки,  
и теми, кто решился на самоубийство?  
Как сильно нужно измениться человеку,  
.....чтобы сделать этот шаг?  
Всего лишь – шаг.  
Они не были рождены самоубийцами,  
.....но умерли с этим клеймом.  
Они продолжают умирать*

**Мы выбираем жизнь**

# Суицид

- ◆ – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).
- ◆ Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

# Суицидальное поведение –

-это проявление суицидальной активности, выражающейся в мыслях, намерениях, высказываниях, угрозах, попытках, покушениях, как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях.

- **Суицидент** – человек, совершающий попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

У суицидентов не решаются внутренние проблемы, нарушен баланс между внешним и внутренним миром.

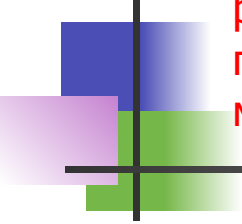
## Типология суицидов

- **Истинный суицид** направляется желанием умереть, не бывает спонтанным. Сопровождается переживаниями и размышлениями о смысле жизни, которым предшествуют угнетенное настроение или депрессивное состояние.
- **Демонстративный суицид** не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, призывом о помощи или попыткой своеобразного шантажа.
- **Скрытый суицид** (косвенное самоубийство) ориентировано на риск, на игру со смертью (экстремальные виды спорта, самоизоляция, употребление сильных наркотиков и т.д.).

# Типы суицидального поведения

---

- **1. Демонстративное поведение.** В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, "осознать" свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.



Самоубийство – слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

---

- **2.Аффективное суицидальное поведение.**

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции – обида, гнев, – затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

- **3.Истинное суицидальное поведение.**

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.



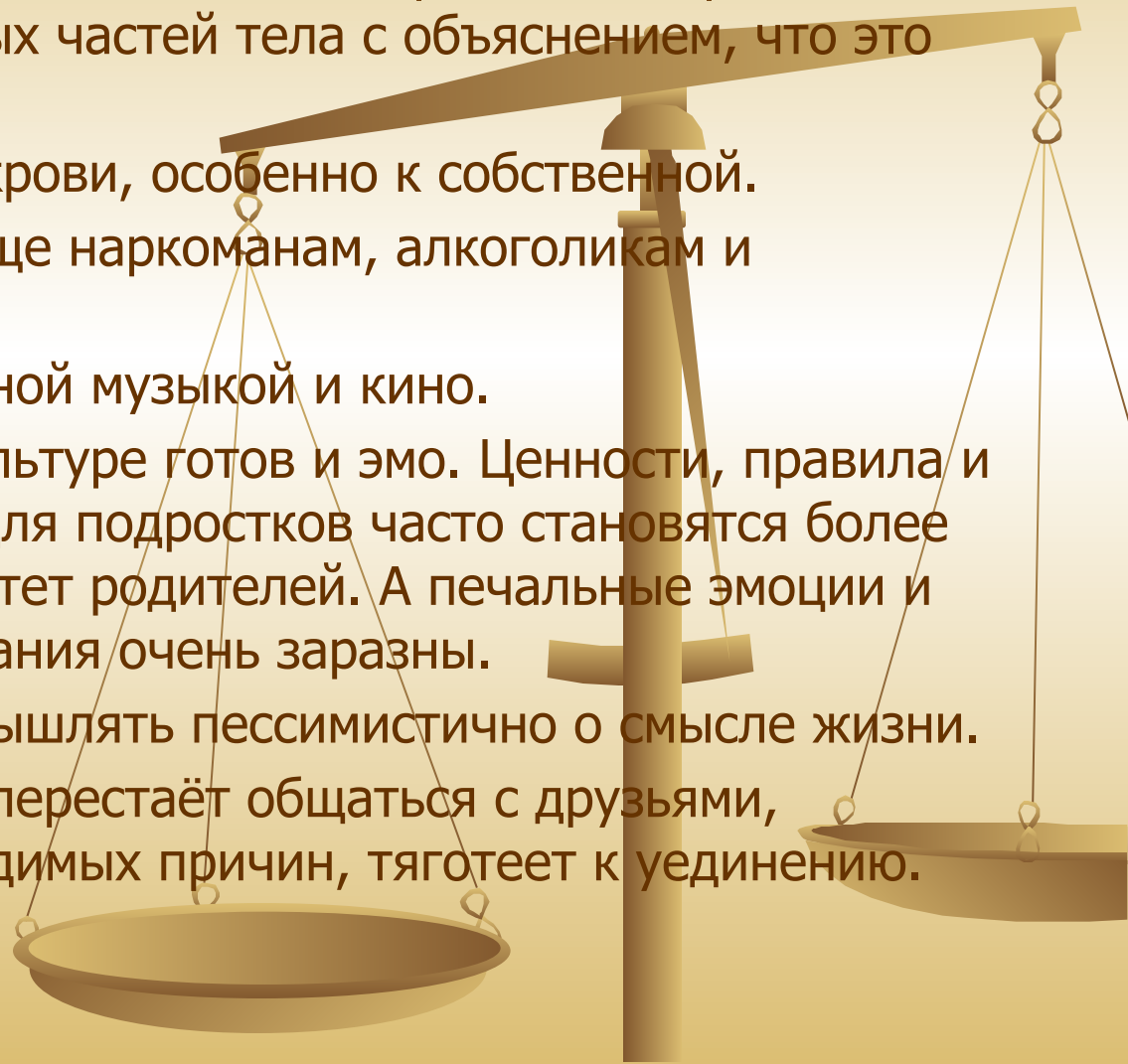
# Классификация причин суицида

---

- Несформированное понимание смерти.  
В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
- Отсутствие идеологии в обществе;
- Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.
- Дисгармония в семье:  
-там,где за маской обеспеченности между родителями и детьми глубокий надлом, отчуждённые отношения, скрытый конфликт – это семья группы риска.
- Саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).
- Нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
- Депрессия .

# Как заметить в ребёнке суицидальные наклонности?

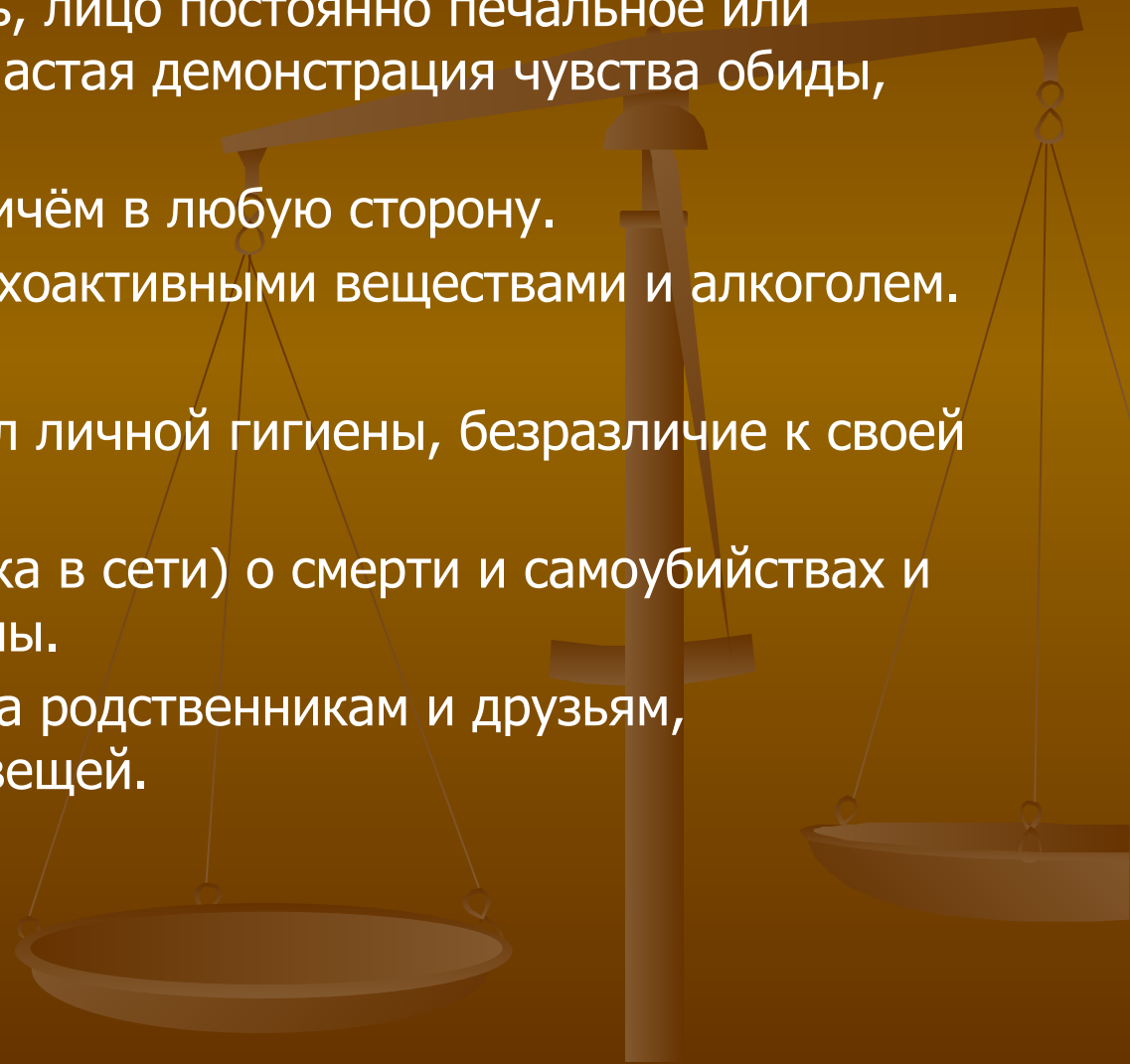
- 1. Членовредительство-нанесение себе проколов, порезов, уродование тех или иных частей тела с объяснением, что это красиво.  
Нездоровый интерес к крови, особенно к собственной. Такое поведение присуще наркоманам, алкоголикам и самоубийцам.
- 2. Увлечение депрессивной музыкой и кино.
- 3. Принадлежность к культуре готов и эмо. Ценности, правила и ритуалы этих течений для подростков часто становятся более значимыми, чем авторитет родителей. А печальные эмоции и депрессивные переживания очень заразны.
- 4. Частые попытки размышлять пессимистично о смысле жизни. Подросток вдруг резко перестаёт общаться с друзьями, родственниками без видимых причин, тяготеет к уединению.





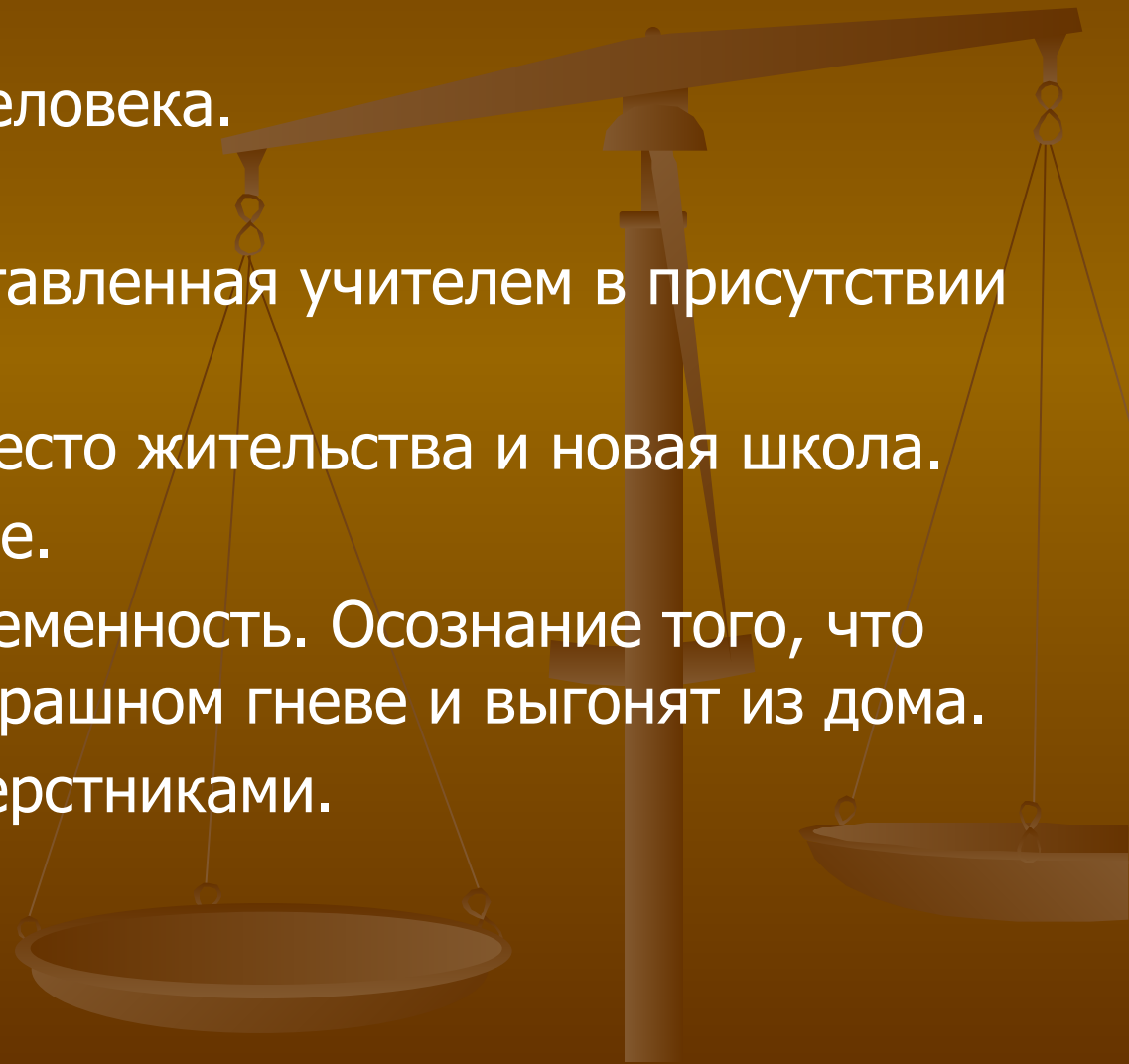
# Как заметить в ребёнке суицидальные наклонности?

- 5. Излишняя замкнутость, лицо постоянно печальное или перепады настроения, частая демонстрация чувства обиды, стыда, вины, тревоги.
- 6. Меняется аппетит, причём в любую сторону.
- 7. Злоупотребление психоактивными веществами и алкоголем.
- 8. Уход из дома.
- 9. Несоблюдение правил личной гигиены, безразличие к своей внешности.
- 10. Разговоры (переписка в сети) о смерти и самоубийствах и наличие книг на эти темы.
- 11. Дипрессивные письма родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей.



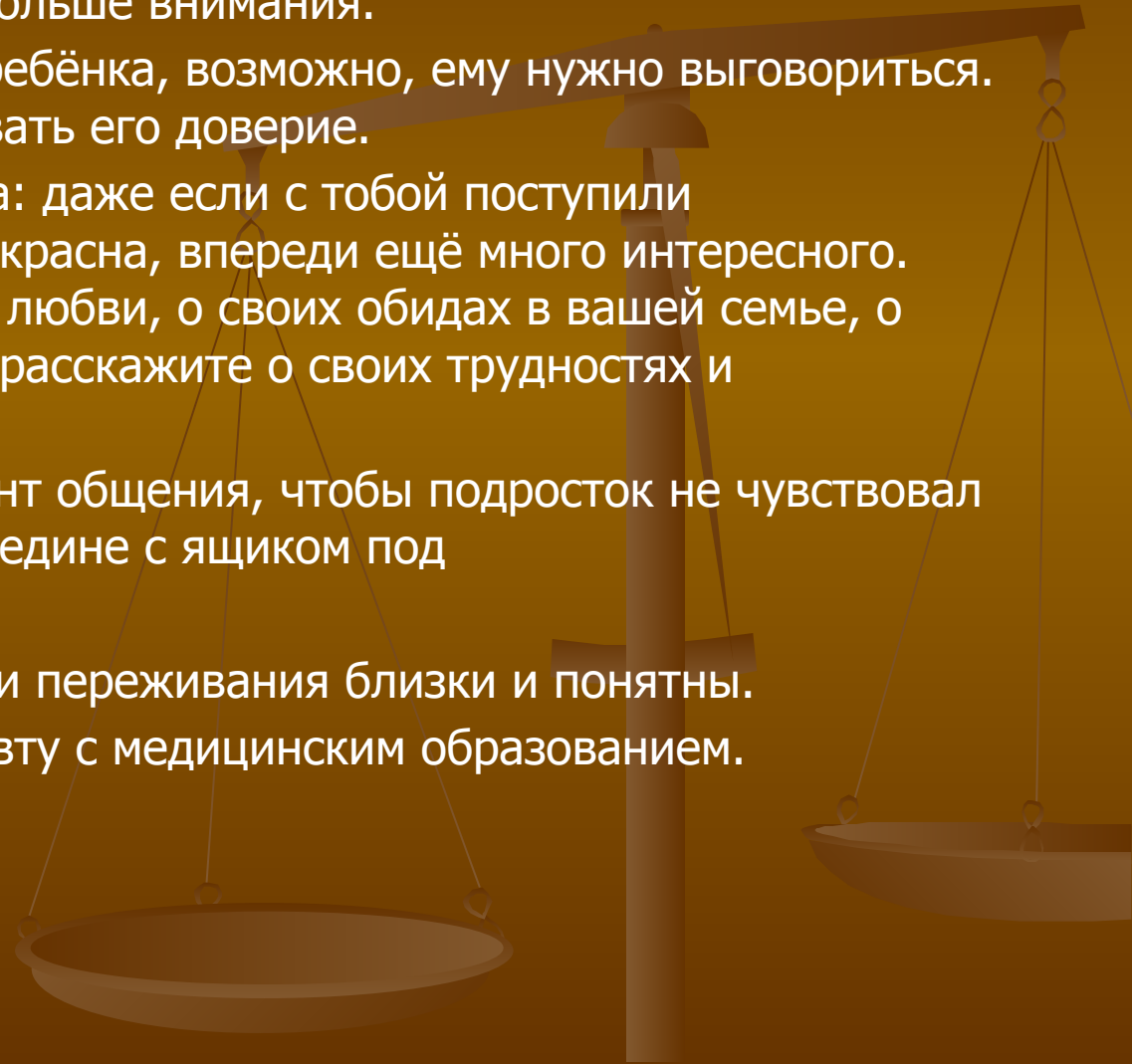
# Что может подтолкнуть к самоубийству?

- Смерть любимого человека.
- Развод родителей.
- Низкая оценка, поставленная учителем в присутствии других подростков.
- Переезд на новое место жительства и новая школа.
- Сексуальное насилие.
- Нежелательная беременность. Осознание того, что родители будут в страшном гневе и выгонят из дома.
- Унижение перед сверстниками.



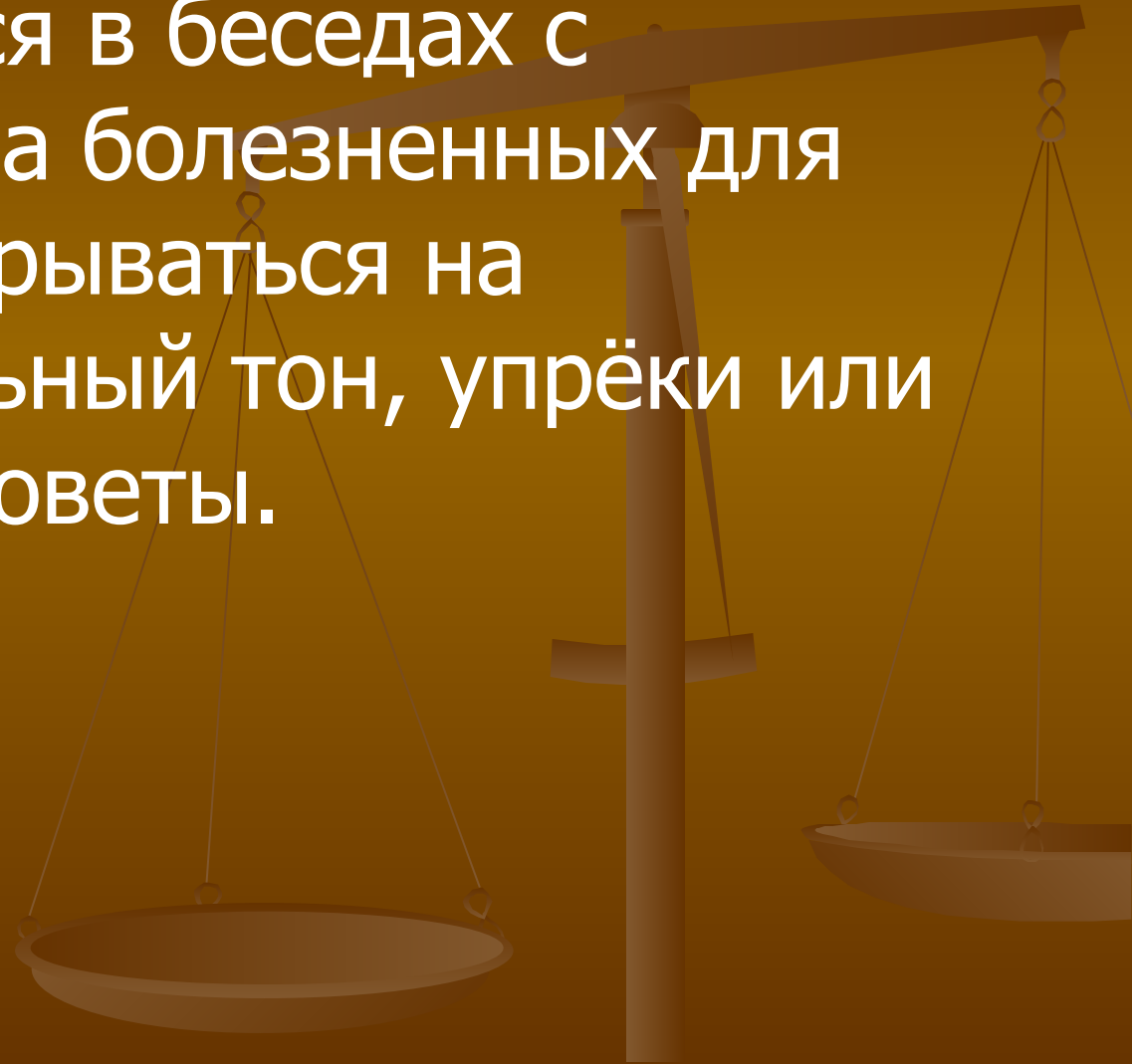
# Родителям при появлении сомнений в поведении ребёнка, следует:

- Уделять ему как можно больше внимания.
- Постараться разговорить ребёнка, возможно, ему нужно выговориться. Но для этого важно завоевать его доверие.
- Найдите правильные слова: даже если с тобой поступили несправедливо- жизнь прекрасна, впереди ещё много интересного. Вспомните о своей первой любви, о своих обидах в вашей семье, о школе, друзьях. Не боясь, расскажите о своих трудностях и переживаниях.
- Главное, чтобы был элемент общения, чтобы подросток не чувствовал себя в одиночестве или наедине с ящиком под названием компьютер.
- Показать, что его чувства и переживания близки и понятны.
- Обратиться к психотерапевту с медицинским образованием.



# Нельзя:

- Зацикливаться в беседах с подростком на болезненных для него темах, срываться на раздражительный тон, упрёки или менторские советы.



## Услышьте своих детей, помогите им!

Смотрите, где гуляют ваши дети, что читают, с кем общаются, старайтесь мягко, но настойчиво уводить их из депрессивной паутины.

- Эпидемия суицидов поражает тех, у кого на сердце тяжело, у кого нет тёплого дома, где их понимают и ждут, для кого жизнь в непонимании, в противоречии со своими близкими стала обузой.

### Телефоны доверия:

- Детский -8-800-2000-122
- Для родителей – отделение суицидологии НИИ Педиатрии 8-495-963-75-72