

Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА:

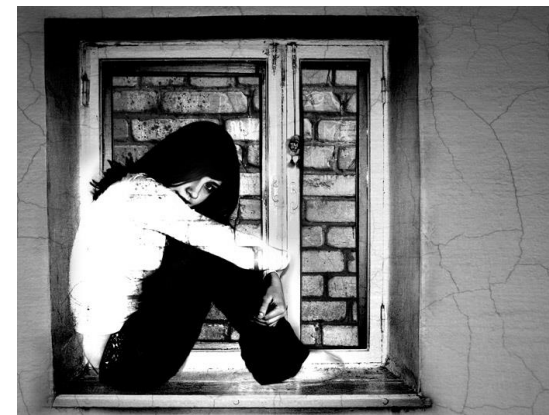
1. **Уход в себя.** Замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.
2. **Капризность, привередливость.** Когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.
3. **Депрессия.** Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.
4. **Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим.
5. **Нарушение аппетита.** Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.
6. **Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья.
7. **Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются.
8. **Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения.
9. **Угроза.** Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно.
10. **Активная предварительная подготовка:** собирание отравляющих веществ и лекарств, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, частые разговоры о загробной жизни.

Государственное
учреждение образования

Государственное учреждение
по научно-методическому обеспечению
учреждений образования города Могилева

Чтобы ценить жизнь,
необходимо знать
две основных вещи:

1. **Нам нужно,
чтобы нас любили.**
2. **Нам нужно
хорошо к себе относиться.**



**Что необходимо
знать о суициде?**

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.

Важная информация № 3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не наводят на мысли о нём.

Разговаривая с человеком о суициде, мы даём возможность открыто говорить о том, что уже давно мучает, не дает покоя. Если ваш знакомый, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что он давно уже о нем думает, и ничего нового вы ему о нем не скажете. Больше того, ваша готовность поддержать эту “опасную” тему даст ему возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

Важная информация № 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят.

Важная информация № 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Если кто-то заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. Исходя из того, что если кто-то завел разговор о самоубийстве, значит, живется ему и в самом деле не сладко. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезные.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Важная информация № 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Вы ведь слышали выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация № 11. Самоубийство может совершить каждый.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть:

деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация № 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Информация № 13 – самая важная: близкий человек может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего человека зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.