

## *ОСТОРОЖНО...СУИЦИД...*

*В каждом из нас бьется сердце.*

*Каждому сердцу нужна забота, тепло, понимание.  
Порой сердцу становится больно, тревожно, тоскливо...*

*Мы помним об этом.  
Мы всегда готовы быть рядом.*

*Важная информация для родителей и студентов!*

*Оглянитесь на близкого...*

- кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки "игры на публику";
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

### **Причины проявления суицида**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей

- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

### **Предпосылки проявления**

- Биологические
- Личностные (напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта)
- Социальные

### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ:**

- Установите заботливые взаимоотношения
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта

## **ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ**

- **Никогда не отвечайте на заявления о суицидальных намерениях (сколь бы нелепо, с вашей точки зрения, они ни звучали) репликами типа: «Слышать не хочу о таких глупостях», «Стоит ли говорить о вещах, которых все равно не совершишь?» Такие ответы могут только заставить вашего собеседника пожалеть, что он обратился к вам...**

- **Никогда не показывайте, что вы шокированы заявлениями говорящего о суициде, даже если вы действительно испытали эмоциональное потрясение...**

- **Не дебатировать по поводу допустимости самоубийства.**

- ***Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно***
- ***Помогите осознать его личностные ресурсы***
- ***Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективу на будущее***

**Сообщите только, что вы не хотите, чтобы люди уходили из жизни...**

## **Мифы и факты, связанные с суицидальными поведением**

- **Миф:**

Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его.

- **Факт:**

Почти каждому удачному суициду предшествуют предупреждение или какие-то другие сигналы о готовности к поступку. Когда кто-то говорит о совершении самоубийства, речь скорее всего идет о предупреждении или же это «крик о помощи».

- **Миф:**

Разговор с кем-либо о его суицидальных мыслях может подсказать собеседнику идею суицида или даже побудить его совершить его.

- **Факт:**

Разговор о суицидальных настроениях собеседника в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль.

- **Миф:**

Самоубийство совершают душевнобольные люди.

- **Факт:**

Большинство суицидентов не страдают психическими заболеваниями. Они могут испытывать отчаяние, разочарование, депрессию, но все это в пределах нормы аффективных переживаний.

- **Миф:**

Суицидальный акт – это своеобразная форма решения личных проблем.

- **Факт:**

Суицидальное поведение, как правило, по сути своей «иррационально»; кризис возникает на фоне серьезных личных проблем, но его возникновение не обязательно связано с их обострением. Потенциальные суициденты почти всегда мотивированы амбивалентными (двойственными) чувствами: они хотят жить и погружены в отчаяние; они не видят путей решения своих проблем, которые представляются им в неструктурированном (хаотичном) многообразии.

- **Миф:**

Если кто-то решил покончить жизнь самоубийством, предотвратить его шаг невозможно.

- **Факт:**

Как уже отмечалось выше, мотивация большинства суицидентов амбивалентна (двойственна). Многие из них стремятся не столько к смерти, сколько к избавлению от страданий (и физических, и душевных). Они несчастны, но они хотят, чтобы их спасали.

- **Миф:**

Если кто-то совершил неудачную попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он «получил хороший урок».

- **Факт:**

Около 80% совершивших успешный суицид имели до того неудачные попытки.

## **Рекомендации по ведению беседы с потенциальным суицидентом**

**Не пренебрегайте суицидальными высказываниями – лучше перестраховаться, чем недооценить риск суицида.**

1. Выразите свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, а если это уместно, то и любовь к нему.
2. Задавайте вопросы в прямой, искренней и спокойной манере, без оценок и осуждений.
3. Выясните, насколько ясный образ будущего суицидального действия сформирован у собеседника:
  - суицидальный план;
  - время и место исполнения;
  - суицидальные мысли и попытки в прошлом;
  - как он сам оценивает вероятность своего суицида.
4. Попытайтесь выяснить причины и условия формирования суицидальных намерений. Не принуждайте собеседника говорить о них, если рассказ для него слишком болезнен.
5. Побудите его высказывать свои чувства в связи с проблемной областью его отношений.
6. Спросите: приходилось ли ему ранее рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос может подтолкнуть его к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной (само)изоляции.
7. Бойтесь говорить об этом? Что-то смущает, тревожит?

**ОТВЕДИТЕ К СПЕЦИАЛИСТУ!**

**В жизни не всегда все идет гладко...**

**Бывают моменты, когда тебе трудно быть с проблемами один на один...**

**Не все можно рассказать близким людям...**

**Если тебе одиноко...**

**Если ты в растерянности...**

**Если ты не знаешь, зачем и как жить...**

**Звони по телефонам доверия для поддержки в трудной жизненной ситуации (бесплатно и анонимно):**

***8-800-2000-122***

***8-800-101-1212***

***8-800-101-1200***

***25-99-09 (с 8.00 18.00)***

***8-800-25-000-15-федеральная линия помощи, если ты столкнулся с опасностью или негативной ситуацией во время пользования интернетом или мобильной связью (виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК)***

***Время работы: с 9.00 до 18.00(время московское)***

***Телефоны доверия УВД:***

***280-111 (круглосуточно)***

***Единый телефон службы спасения:***

***112 (с мобильного)***

***01 (с городского)***

***ФГБОУ ВО СНТ***

***Психологическая служба***

