

## Почему ребенок идет на суицид?

- ссоры с друзьями, даже по пустякам;
- безответная первая любовь или первая измена любимого человека;
- депрессивное состояние длительного характера;
- смерть близкого или родного человека;
- постоянные конфликты с родственниками;
- насилие в семье;
- зависимости (компьютерная, алкогольная, наркотическая);
- беременность в раннем возрасте провоцирует в 21% случаев суицид среди девушек;
- желание привлечь внимание к себе.

**Самоубийство (суицид)** – намеренное, осознанное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

**Суицидальное поведение** – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и по крайней мере в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти.

*Ваше внимательное отношение к ребенку  
может помочь предотвратить беду!  
Беду со страшным названием СУИЦИД ...*

### ГАУ «КРЦ «ФЛАМИНГО»

650070, Кемеровская обл.,  
г. Кемерово, ул. Свободы, 9А  
Телефон (регистратура): +7 (3842) 31-06-62  
E-mail: flamingo42@mail.ru  
Сайт: <http://www.flamingo42.ru>  
Часы работы:  
пн.-пт. с 8.30 до 17.30, перерыв: с 13.00 до 14.00

ГАУ «КРЦ «ФЛАМИНГО»



## Как предупредить детский суицид

Для родителей

г. Кемерово, 2024

## СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ

**1. ВЫСЛУШИВАЙТЕ** – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить словами типа: «Не все так плохо, вам станет лучше, не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте.

**2. ОБСУЖДАЙТЕ** - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствует неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о самоубийстве), и это проявляется в отрицании и избегании этой темы.

**3. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать специалиста за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

**4. ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** - обобщайте, проводите рефрейминг – «такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о...», «большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «ты когда-нибудь думал, что совершишь это?». Если Вы получаете утвердительный ответ, переходите на конкретику: «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? А что, если у тебя дрогнет рука, и ты промахнешься? Кто тебя найдет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах.

**5. ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ.** Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем Вы можете помочь.

## МИФЫ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ

**Миф 1.** Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание.

**Миф 2.** Настоящее самоубийство случается без предупреждения.

**Миф 3.** Самоубийство - явление наследуемое, значит, все равно ничем не поможешь.

**Миф 4.** Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом.

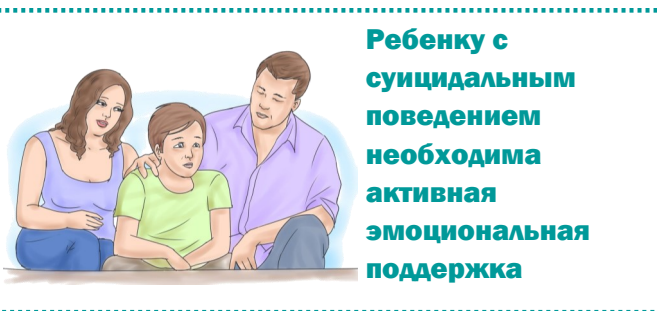
**Миф 5.** Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы.

**Миф 6.** Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь.

**Миф 7.** Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это его дело.

**Миф 8.** Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить.

**Миф 9.** Все самоубийцы - депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач.



**Факт 1.** Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей.

**Факт 2.** Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.

**Факт 3.** Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении.

**Факт 4.** Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата.

**Факт 5.** Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида.

**Факт 6.** Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием.

**Факт 7.** Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т. п.

**Факт 8.** Большинство суицидентов вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим.

**Факт 9.** Не все суициденты страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями.