

# Памятки по профилактике суицидального поведения

## *Памятка для школьников*

### **Дорожи своей жизнью.**

Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите.

Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее.

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.

Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.

Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

- Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".
- Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).
- Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.
- В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.
- Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.

**Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!**

### ***Информация для беседы с родителями.***

***Родителям следует помнить,*** что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье. Около 40 процентов опрошенных учеников начальных классов ответили, что их наказывают за плохие оценки, даже бьют. В ответах старшеклассников (было опрошено 300 человек) физическое насилие почти не упоминается, но только половина опрошенных считают своё положение в семье равноправным. К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Данные исследования показали, что чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньший процент подростков, задумывающихся о самоубийстве. Те же исследования показали, что у самоубийц и потенциальных самоубийц отношения с родителями или одним из них были плохие или удовлетворительные.

Среди причин были также названы: плохие отношения со сверстниками - 11,3 % опрошенных; затяжные депрессии вследствие одиночества и безответной любви - 18 %; тяжёлое материальное положение - 5 %; проблемы, связанные с учёбой - 11 %; безвыходная ситуация - 8,7 %.

***Отношение детей к смерти и возможному самоубийству*** формируется и меняется в зависимости от возраста ребёнка. У детей до 5 лет нет ещё устойчивого представления о смерти как о чём-то необратимом, умереть означает для ребёнка в этом возрасте продолжать существование в какой-то другой форме. Хотя в 5 лет ребёнок уже имеет представление о расставании, на смерть он реагирует скорее со страхом, протестом и с некоторым любопытством. Внутреннее и внешнее ещё окончательно не разделены для ребёнка. У детей этого возраста ещё нет конкретного понятия о времени. Слова «навсегда», «конец» или «окончательно» ещё полностью ими не осознаются. Ребёнку кажется, что смерть - это что-то вроде сна. Ему кажется, что после похорон люди ещё каким-то образом живут в гробу. В то же время ребёнок начинает понимать, что «жизнь после смерти» отличается от обычной жизни. Старший дошкольник имеет достаточно чёткое представление о смерти - часто в образе скелета или привидения с косой. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни. Подростки же полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Они уже способны понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Страхи нередко бывают беспредметные, возникающие вследствие «метафизической интоксикации». Провести чёткую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Конечно, надо

понимать, что происходит на самом деле, потому что от этого зависят стратегия и тактика нашего поведения. Но относиться к каждому такому случаю мы должны с одинаковой долей серьезности.

Трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и неожиданных для окружающих случаев суицида заключается, в том, что с точки зрения (опыта) взрослых, мотивы детей подталкивающих их таким действиям расцениваются взрослыми как несерьезные, мимолетные, незначительные, в то время как для подростка это значимость очень высока. То, что взрослому кажется ерундой, подростку может показаться концом света. Трагедия состоит в том, что временные проблемы, таким образом, решаются раз и навсегда.

Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причём следующая попытка нередко бывает более тяжёлой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя её для эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными. Аффекты разрушительны для подростка! Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжёлыми.

Если вы заметили склонность своего ребёнка к самоубийству, следующие советы и рекомендации помогут вам изменить ситуацию.

Нужно остановиться, если разгорается скандал. Заставьте себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Обращайте внимание на характерные признаки:

**•Словесные признаки:**

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства; - проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**•Поведенческие признаки:**

- раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
  - в еде - ест слишком мало или слишком много;
  - во сне - спит слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде - становится неряшливым;
- в школьных привычках - пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
- замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

## Что можно сделать, чтобы помочь?

1. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьезной проблемы, как самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка

2. Будьте внимательным слушателем. Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

3. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Нередко в качестве увещевания делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.

4. Задавайте вопросы. Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? ...». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.

7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть.

8. Также не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить. Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.

9. Обратитесь за помощью к специалистам. Подростки, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы.

Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.

## ***Памятка для родителей***

### **Родителям о суициде**

#### **Что можно сделать для того, чтобы помочь детям, склонным к суициду:**

- Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.
- Дети, которые хотят закончить жизнь самоубийством особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка.
- Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»
- Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения ребенка могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и заканчивая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, эмоциональные нарушения.
- Чем более разработан метод самоубийства, тем выше его риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный ребенок, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать с поля зрения ребенка.
- Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить в скорую помощь или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную ответственность.
- Обратитесь за помощью к специалистам. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации.

- Если критическая ситуация и миновала, расслабляться не стоит. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные дети просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении умереть.
- Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о людях, совершивших суицидальные попытки окончить жизнь самоубийством. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неудачникам. Такие люди испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

*Если у Вас возникнут проблемы или Вам нужна консультация, специалисты школы окажут Вам и Вашим детям помощь.*

### ***Обращение к родителям***

#### **Уважаемые папы и мамы!**

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...

- Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
- Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
- Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.
- Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально.
- Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

- Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
- Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
- Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»...
- Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.
- Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
- Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
- Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
- Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.
- Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.

***Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!***

## *Памятка для педагогов*

### **Профилактика подростковых суицидов**

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание. Очень часто приходится сталкиваться с жалобами родителей на «неуправляемость» детей и подростков: мол, на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища... Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. А на самом деле детям просто не хватает внимания со стороны родителей, педагогов.

#### **Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде**

##### **Педагогу рекомендуется:**

- внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, привести конструктивные способы ее решения; должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.