

## Рекомендации родителям и педагогам по выявлению суицидальных намерений у детей и подростков

**Признаки готовящегося самоубийства**  
Словесные признаки.

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:
  - «Я решил покончить с собой».
  - «В следующий понедельник меня уже не будет в живых...»
  - «Лучше умереть»
  - «Пожил и хватит»
  - «Ненавижу свою жизнь!»
  - «Единственный выход - умереть!»
  - «Я не могу так дальше жить»
  - «Больше ты меня не увидишь!»
  - «Тебе больше не придется обо мне волноваться»
  - «Я больше не буду ни для кого проблемой»

2. Много шутят на тему самоубийства.

3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
- Поведенческие признаки:**
1. Демонстрируют радикальные перемены:
    - Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).
    - Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).
    - Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.

2. Употребление подростком наркотиков.

3. Изменение аппетита, сна, ритма жизни.

4. Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.). Прощание может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни
5. Стремление к рискованным действиям
6. Резкое несоблюдение правил личной гигиены.
7. Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.

**Ситуационные признаки.**

- Человек может решиться на самоубийство, если он:
1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
  2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с другом);
  3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал попытку суицида ранее.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Рекомендации педагогам и родителям по оказанию поддержки подростку имеющему признаки суицидального риска:

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
3. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
6. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезно угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
7. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
8. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
9. Не предлагайте упрощенных решений;
10. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить переломный стресс.
13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
14. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.