

# Предвестники суицида

## Словесные

\*Открытые и прямые высказывания о принятом решении покончить с собой.

\*Косвенные намеки на совершение самоубийства.

\*Нездоровый интерес к вопросам смерти, увлечение литературой по вопросам жизни и смерти, частые разговоры на эту тему.

\*Высказывание своих мыслей по поводу самоубийства в подчеркнуто легкой и шуточной форме

## Поведенческие

\*Безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость.

\*Налаживание отношений с непримиримыми врагами.

\*Отсутствие желание ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид.

\*Пропуск школьных занятий, потеря интереса к привычным для ребенка увлечениям, хобби.

\*Отстранение от друзей и семьи.

\*Частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости.

\*Безразличие к окружающему миру

## Ситуационные

\*Социальная изоляция, чувство отверженности.

\*Нестабильное семейное окружение (серьезный кризис в семье).

\*Алкоголизм - личная или семейная проблема.

\*Ощущение себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального).

\*Предпринимал раньше попытки самоубийства.

\*Склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

\*Тяжелая потеря (смерть кого-то из близких, развод родителей).



*«В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться, есть кого любить, и есть на что надеяться».*  
В. Франклин

## В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:

1. Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо.

2. Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он успокоится.

3. Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Следует объяснить сложившуюся ситуацию с другой точки зрения, давая грамотную оценку происходящим событиям и пути выхода из неё.

4. Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте.

5. Принимайте решительные меры по предупреждению несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Родителям необходимо дать почувствовать ребенку, что он им не безразличен и очень дорог.

6. Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.

7. Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психиатру. Иногда единственной альтернативой помощи становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным!

8. Следует критически рассмотреть отношения в семье, с ребенком и сменить стиль общения.

9. При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, взять себя в руки и не паниковать. Не следует кричать, упрекать ребенка или кого-то из родных в случившемся.

## Что может удержать подростка от суицида:

- \* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- \* Будьте искренними в общении.
- \* Помогите определить источник психического дискомфорта.
- \* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- \* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- \* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- \* Внимательно выслушайте подростка!



ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Наш адрес: г. Иркутск, ул. Пискунова, 42. Тел./факс: 70-09-40  
www.cpmss-irk.ru; e-mail: ogoucpmss@mail.ru