

# О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ

## ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

- Семейные неурядицы.
- Враждебная среда в социуме
- Проблемы в личной жизни
- Синдром Вертера (кумиры)
- Психические расстройства



## НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

### Изменения в поведении и внешнем виде:

- угрюмость, замкнутость;
- уход от контактов с семьей и друзьями;
- замедленная, тихая, монотонная речь, краткие ответы на вопросы, частое молчание;
- тоскливое выражение лица;
- снижение настроения: склонность к нытью, частая ворчливость, причитания;
- резкое снижение или увеличение веса: отсутствие аппетита или переедание;
- тщательная уборка в комнате, систематизация фотографий, личных вещей (особенно если ребенку это несвойственно);
- раздача личных вещей (в частности тех, которыми подросток очень дорожит);
- повышенная заинтересованность способами суицида;
- снижение повседневной активности;
- падение интереса к любимому делу, хобби;
- пренебрежение к внешнему виду, правилам гигиены;
- несвойственные ему прогулы уроков, уход из дома, употребление алкогольных/наркотических веществ;
- синяки, ссадины, порезы на руках и ногах;
- ношение длинной, мешковатой одежды (особенно в жаркую погоду);
- много времени проводит в интернете.

### Психоэмоциональные изменения:

- нарушения сна: бессонница, повышенная сонливость, ранние пробуждения; кошмары;
- равнодушное или враждебное отношение к окружающим людям;
- снижение способности радоваться;
- проявление раздражительности, уныния, грусти;
- ощущение безысходности, отчаяния;
- ощущение тревоги, беспричинного или мотивированного страха, ожидание беды;
- недовольство происходящим. Оценка его жизни;
- разговоры о бессмысленности жизни;
- отсутствие желаний, планов на будущее;
- пессимистическая оценка своего прошлого: вспоминает только о плохих событиях;
- прямые или косвенные высказывания, оговорки, которые намекают на суицид.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

### Нужно:

- разобраться в причинах суицидальных мыслей;
- всесторонне оценить степень риска;
- выслушать подростка: «Ты можешь довериться мне. Я тебя слышу! Мне не все равно!»;
- не оставлять одного;
- найти человека, который может оказать поддержку (психолог, врач, священник);
- поддерживать самому.

### Нельзя:

- обвинять, стыдить ребенка за его намерения;
- недооценивать вероятность самоубийства (даже если человек не скрывает своих намерений);
- предлагать банальные решения («Потерпи, это пустяк!»), неоправданные утешения («Мне бы твои проблемы, вот мои!»);
- оставлять подростка одного;
- чрезмерно ограничивать, контролировать.

Подростковый возраст - стрессовое время, так как дети сталкиваются с изменениями в организме, мыслях и чувствах. Тревога, растерянность, страх и сомнения могут повлиять на решения тинейджера. Молодые люди с проблемами психического здоровья, такими как депрессия, биполярное расстройство, больше подвержены суицидальным мыслям. Подростки, переживающие серьезные жизненные перемены (развод родителей, переезд, финансовые изменения) или подвергающиеся издевательствам, тоже.

### Важно знать о подростковом суициде!

1. Возрастные изменения в сочетании со стрессовыми событиями могут вызвать у подростка мысли о самоубийстве.
2. Многие предупреждающие признаки самоубийства также являются симптомами депрессии.
3. Один из самых опасных мифов: если кто-то пережил суицидальное поведение, значит, угроза миновала. Но это не так!