

# Памятка по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних



**Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно.**

**И. Бродский**

## **Подростковый интерес к смерти: причины**

- Многие подростки не осознают ценность жизни, считают, будто жизнь – нечто само собой разумеющееся, и не думают, что она может оборваться в любой момент и ее надо беречь.
- Вместе с тем, смерть в их глазах – нечто интересное и таинственное, это рубеж, переход в другое качество, после которого наступает нечто новое. За эту грань очень любопытно было бы заглянуть.
- Интерес к смерти подогревается модой на суицидальное поведение, пропагандируемой некоторыми субкультурами и Интернет-сообществами.

## **«Лидирующие» причины подросткового суицида**

- Семейные и детско-родительские конфликты (ок. 30% суицидов).
- Неразделенная любовь, потеря объекта любви, психосексуальные проблемы, мнимая сексуальная несостоятельность.
- Депрессивные тенденции, чувство безысходности, отсутствие смысла существования.

## **Кто толкает наших детей на путь суицида: вредоносное влияние Интернета**

- Социальная сеть «В контакте» фиксирует 3 млн. запросов в месяц, связанных с суицидальной тематикой.
- В Интернете функционируют несколько десятков групп смерти. Наиболее известные сообщества – «Синий кит», «Беги или умри», «Я в игре». Суицидальные игры получают все большее распространение. Призывы присоединиться к подобной игре обнаружены на обертках от жвачки в нескольких городах России.
- Борьба с «группами смерти» затруднена в силу их мобильности в киберпространстве и несовершенством правоприменительной практики.

## **Профилактика подросткового суицида**

- В первую очередь от нас требуется внимание и наблюдательность.
- Всякое резкое и необъяснимое изменение в психологическом состоянии и поведении подростка является сигналом тревоги как для педагога, так и для родителей.
- Особое внимание подросткам группы риска.
- Следует почаще говорить с подростком о его проблемах. Переживания по поводу проблемы, кажущейся взрослому пустяком, может стать причиной суицида.

## **Кто в группе риска?**

- Подростки с различными формами семейного неблагополучия (в т.ч. пережившие развод или смерть одного из родителей, из конфликтных и асоциальных семей и др.).
- Подростки, чьи близкие родственники, друзья или кумиры совершили суицид.
- Пережившие «неразделенную» первую любовь.
- Ведущие раннюю половую жизнь.
- Имеющие признаки различных зависимостей (аддикций).
- Отвергаемые сверстниками по каким-либо причинам.
- Подростки, состоящие в негативных субкультурных группах и Интернет-сообществах.
- Уже имевшие в прошлом попытку суицида.

## **Признаки готовящегося суицида**

- При наличии нескольких факторов риска вероятность суицида повышается в разы.
- Подросток часто замкнут, подавлен, в его состоянии присутствуют депрессивные симптомы.
- Изучает информацию по теме смерти и суицида, может делать записи, рисунки.
- Встречается с самыми близкими друзьями, чтобы попрощаться.
- Может дарить друзьям свои вещи.
- Утрачивает интерес ко всем прежде желанным и увлекательным занятиям.
- Избегает откровенного общения со старшими.

## **Выбор за тобой**

- Выбирай – интересная, насыщенная, увлекательная жизнь, способная принести много радости, семья, друзья, интересная профессия, работа, успех или шаг в никуда, после которого уже не будет ничего.
- Выбирай – общение с друзьями, интересные занятия, увлекательный досуг, спорт или пустота, потому что ты превратился в ничто.
- В профилактической работе следует соблюдать разумную меру – постоянные разговоры на суицидальные темы способны спровоцировать интерес подростка к проблеме смерти, а Интернет-сообщество тут как тут.

## **Каждый подросток дорог, важен и нужен нам**

- Ощущение ненужности, никчемности и незначимости часто посещает современных подростков. «Ты никто и зовут тебя никак».
- Включение подростков в совместную значимую деятельность и позитивное общение дают возможность пережить чувство личной значимости и сопричастности к чему-то важному. Это хорошее средство профилактики суицидальных намерений.
- Перспективной формой работы являются внешкольные подростковые и молодежные объединения и клубы, а также учреждения дополнительного образования, развивающие интересы подростков.