



# Профилактика подросткового суицида

Психологический смысл подросткового суицида – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию

## Склонность подростка к суициду можно выявить

### По характерным внутренним переживаниям:

- Бездна, опустошенность, ощущение тупика.
- Не чувствует своей способности и сил справиться с внезапными проблемами, разрешить их, и самому найти выход.
- Беспомощность, бессилие, невозможность планировать события: «моя жизнь направляется другими людьми и обстоятельствами»
- Чувство неполноценности, никчемности, незначимости: «я - никто»
- Чувство одиночества и изоляции: никто не помогает мне, не интересуется мною, не понимает меня.

### По характерному внешнему поведению:

1. Быстрая смена чувств, изменчивость настроения, надежды быстро вспыхивают и гаснут.
2. Синдром тревожно-ажитированного поведения: подъем настроения с признаками суеты и спешки, оживление и суета.
1. Апатия, отсутствие интереса к чему-либо, бесполезное времяпрепровождение, депрессия, приступы бессилия, безволия.
2. Подросток «тяжел на подъем», уклоняется от обязанностей.
3. Паралич действия, неспособность планировать и осуществлять текущие дела, характерны оцепенение и сонливость.
4. Внешнее спокойствие с оттенком болезненно мрачной погруженности в себя, отрешенность от забот и тревог.
5. Уход в мир фантазий, признаки бегства от реальности.
6. Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности, высокая ранимость и бурные реакции на неудачи;
7. Выраженное чувство вины и стыда за себя, отчетливая неудовлетворенность собой;
8. Начал употреблять алкоголь, наркотики, токсические вещества.
9. Противоречивость, двойственность намерений: высказывается желание умереть, но это – зов о помощи.

**12. Синдром завершения дел:** внезапно успокаивается, раздвигает свои любимые вещи – «прощается».

## Как беседовать с подростком, если у него возникли суицидальные мысли

1. **Выслушивание.** Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Следует дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, побольше задавать вопросов.
2. **Банализация.** ТАК БЫВАЕТ... снять представление об исключительности страдания. Подростку его проблема представляется глобальной и уникальной, он подавлен ею. Не имеет достаточно жизненного опыта, не способен критически посмотреть на ситуацию.
3. **Эстетический подход.** Подросткам крайне безразлична их внешность, даже после смерти. Результативным способом профилактики суицида является описание, как будет выглядеть их труп. Важно развенчать романтизацию смерти. Полезно рассмотреть предполагаемую реакцию на его смерть окружающих, близких, друзей, значимых людей.
4. **Напоминание об обязанностях и связях с близкими.** Искать в окружении подростка близкого человека, которого он не хотел бы огорчить своим поступком (внешний ресурс).
5. **Взвешивание плохого и хорошего.** Помочь сосредоточиться не только на негативных сторонах ситуации, но и «оживить» представление о том хорошем, что есть у него в жизни (найти позитив и переключить)
6. **Контрастирование.** Известно, что люди легче переносят страдания, если кто-то страдает еще больше. Подростку полезно показать примеры того, как люди мужаются и продолжают бороться, будучи в гораздо худшем положении, чем он.
7. **Использование имеющегося опыта решения проблем.** Напомнить его навыки в разрешении проблем и привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.
8. **Пробуждение потенциала силы.** Следует помочь найти подростку в себе энергетическое начало, на которое он будет опираться: сила воли, физическая сила, терпение (внутренний ресурс).
9. **Позитивное будущее.** Помочь построить планы на будущее, выявить желания и мечты, ради реализации которых подросток будет стремиться вперед.
10. **Структурирование действий.** Совместно с подростком выстраивается план действий на ближайшее время, ему рекомендуется придерживаться этого плана.
11. **Переключение на заботу о других.** Многие люди способны забыть о своих проблемах, занимаясь кем-то более слабым и незащищенным. Для подростка такими объектами могут стать домашние животные, младшие братья и сестры
12. **Расширение круга интересов.** Подростку важно помочь подыскать такие занятия, которые помогли бы ему отвлечься, обрести радость, создать для него **СИТУАЦИЮ УСПЕХА.** Можно обсудить занятия спортом, в кружках, участие в коллективных мероприятиях.