

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО

### ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПРОЦЕССА У ПОДРОСТКОВ

- ☒ **Семейные** – около половины всех случаев;
- ☒ **Интерперсональные** (конфликты со сверстниками) – 13-15 % случаев;
- ☒ **Любовные** – 13-15 % случаев;
- ☒ **Индукцированные средствами массовой информации** – большинство групповых суицидов.

По возрасту пик суицидов приходится на 15-16 лет.

Наибольшее количество суицидов совершается весной (в апреле, мае) и осенью (в октябре).

Пик самоубийств приходится на понедельник, самый стрессовый день для большинства людей.



## КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Распознать **признаки суицидального поведения** у подростка довольно сложно, но есть определенные признаки **суицидальной угрозы**:

**Словесные:** подросток часто говорит своём душевном состоянии – «Я не могу так дальше жить»; косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти, проводит время на соответствующих сайтах и группах.

**Эмоциональные:** нестабильность настроения; агрессивное поведение, злобность; склонность к демонстративному поведению; высокая степень импульсивности, склонность к необдуманному риску; раздражительность; идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности.

**Поведенческие:** потеря интереса к обычным видам деятельности; снижение активности, неспособность к волевым усилиям; внезапное снижение успеваемости; плохое поведение в школе, часто повторяющиеся исчезновения и прогулы, антисоциальное поведение; замкнутость от семьи и друзей; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; раздаривание своих вещей, имеющих большую личную значимость другим людям, приведение в порядок дел, примирение с давними врагами; радикальные перемены в отношении еды, сна, внешнего вида: спит или ест слишком мало или слишком много; становится неряшливым.

## РЕЗУЛЬТАТИВНО

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКА

- ☐ Попытайтесь убедить человека обратиться к специалистам (психолог, врач, невропатолог).
- ☐ Разработайте стратегию помощи, если человек отказывается от помощи специалистов.
- ☐ Оцените его внутренние резервы – найдите их
- ☐ Не оставляйте в одиночестве
- ☐ Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту
- ☐ Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность
- ☐ Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому  
Если это не поможет, необходимо обратиться к специалисту.

### ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Распространение знаний** о путях получения помощи и поддержки
- **Проведение в образовательных учреждениях целевых обучающих программ** для педагогов, учащихся и родителей.
- **Ранняя диагностика суицидального поведения,** коррекционная работа с группами риска и их окружением.