

**Суицид (самоубийство)** – это осознанное лишение себя жизни. К суицидальному поведению относятся суицидальные мысли, замыслы, намерения, суицидальные попытки и завершённый суицид.

Суицидальное поведение детей и подростков имеет ряд особенностей, свойственных растущему организму и личности. Случаи суицидального поведения у детей, например, суицидальные высказывания, могут отмечаться уже в 5-6-летнем возрасте, далее в 7-10-летнем возрасте и старше, наряду с суицидальными высказываниями, дети могут совершать и суицидальные попытки, которые иногда к несчастью, заканчиваются гибелью ребенка. Суицидальная активность резко возрастает в подростковом возрасте с 14-15 лет и достигает своего максимума в 16-19 лет.

Одной из причин выбора суицидального способа решения проблем, является неадекватное отношение к смерти. У ребенка не сформировано представление, что смерть необратима. Свою «временную» гибель ребенок воспринимает как способ воздействия на значимых близких - вызвать сочувствие, наказать. Только к концу подросткового возраста формируется правильное представление о смерти как необратимом прекращении жизни. Ввиду незрелости суждений и отсутствии жизненного опыта даже незначительная конфликтная ситуация кажется безвыходной, а потому становится чрезвычайно суицидоопасной.

#### **Что необходимо знать, если вы беспокоитесь за кого-то из знакомых:**

Самоубийство можно предотвратить. В разговорах о самоубийстве нет ничего страшного. Вопросы на эту тему не спровоцируют самоубийство. Напротив, часто это способствует снижению тревожности и дает человеку ощущение, что его понимают.

#### **Тревожные признаки того, что человек всерьез задумывается о самоубийстве:**

- Угрозы убить себя
- Произнесение фраз типа «Если я умру, никто не расстроится»
- Поиск средств совершения самоубийства, например пестициды, лекарственные препараты, или же поиск в интернете информации о способах уйти из жизни
- Прощание с близкими и друзьями, раздача ценных вещей.

#### **Кто находится в группе риска совершения самоубийства?**

- Те, кто уже пытался уйти из жизни;
- Лица страдающие подростковой депрессией;
- Лица, страдающие тяжелым эмоциональным расстройством, например, в результате потери близкого человека или разрыва отношений;

- Социально изолированные лица;
- Молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- Сверхкритичные к себе;
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений;
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

### **Признаками эмоциональных нарушений являются:**

Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.

Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).

Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;

Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;

Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

Погруженность в размышления о смерти;

Отсутствие планов на будущее;

Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;

### **Что вы можете предпринять?**

- Найти подходящий момент и место, чтобы обсудить проблему с подростком. Дайте ему понять, что вы хотите выслушать его.

- Попытайтесь убедить подростка в необходимости обратиться за помощью к специалисту. Предложите сходить вместе с ним на консультацию

- Если вам кажется, что человек в опасности и может причинить себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь за специализированной помощью в службы неотложной помощи или в телефонную службу экстренной психологической помощи, или же обратитесь к членам семьи

-Если человек, за которого вы боитесь, живет вместе с вами, уберите из дома все, что он мог бы использовать для нанесения себе вреда.

- Не теряйте контакт с подростком и регулярно интересуйтесь, как у него дела