

Если собеседник способен помочь вам, следует за вами – это обнадеживающий знак. **Улучшение настроения или размышления во время разговора - добрый знак**, показывающий способность человека принять предлагаемую помощь.

Если же не смотря на все Ваши усилия, Вы видите, что он не желает разговаривать, обсуждать проблему, отказывается от заключения контракта и имеет ряд других отягчающих факторов, перечисленных выше, включая хорошо продуманный план – риск самоубийства высок.

Попытайтесь задержать несовершеннолетнего под любым предлогом, свяжитесь со специалистами.

Организируйте оказание экстренной помощи специалистом.

Убедитесь в том, что профессиональная помощь оказана.

Свяжитесь со значимыми для ребенка людьми. Поговорите с родителем, значимым близким для подростка. Помогите им правильно выстроить отношения с ребенком для обеспечения эмоциональной поддержки. Вероятность самоубийства в этом случае резко снижается.

Если критическая ситуация и миновала, расслабляться не стоит.

Поддержка накладывает на Вас определенную ответственность. Не оставляйте ребенка одного. Оставьте с ним как можно дольше. Если замечаете изменения в настроении или поведении ребенка, попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить в скорую помощь или обратиться в поликлинику.

ИГРЫ СО СМЕРТЬЮ

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ
СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА
(рекомендации для педагогов)**



**НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ.
ОНИ ХОРОШО ИНФОРМИРОВАНЫ, МОГУТ ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ
СЕРЬЕЗНОСТЬ СИТУАЦИИ, ОКАЗАТЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ
СВОЕВРЕМЕННУЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ.**

КРУГЛОСУТОЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА «СЕРДЕШ 129»:

Помощь по телефону доверия
279-55-80

Помощь on-line на сайте
serdesh1377

Всероссийский детский
телефон доверия:
8-800-2000-122

(звонок осуществляется бесплатно
с любых телефонов).

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

тел.: (843) 278-96-11

e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья

ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

тел.: (843) 570-55-08

e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

 <https://rcmp.tatarstan.ru/>

 @iazdorov

 <https://vk.com/club202773375>

 [azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/azdorovkazan/)

 ГАУЗ «РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021

Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».

420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

Казань
2021



- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие и т. п.
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства часто выбираются неумело (прыжок с балкона 2–3 этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т. п.).



Необходимо помнить: своевременная помощь и поддержка ребенка в кризисном, депрессивном состоянии – эффективнейший способ профилактики суицида. *Рекомендуется* за короткий период встреч и бесед с ребенком (в том числе по телефону):

- предварительно оценить ситуацию;
- оценить состояние несовершеннолетнего;
- оценить риск совершения им деструктивного поведения;
- провести первичную профилактическую беседу с ребенком и родителем;
- мобилизовать профильные службы для оказания помощи ребенку и семье.

При поступлении сигнала о подозрении на суицидальные намерения по возможности **поговорите с родителями,**

выясните, не появились ли в поведении ребенка в последнее время следующие факты:

- потеря аппетита, расстройства сна,
- вызывающее поведение (уход из дома, ложь, воровство, сексуальная распушенность),
- употребление алкоголя, наркотиков,
- поведение саморазрушения (частые травмы, падения, желание попасть под машину, безрассудство),
- жалобы на здоровье,
- безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде,
- рассуждения о самоубийстве, рассказы о своих проблемах, просьбы о помощи, беседы на мрачные темы,
- избегание общения с родителями, сверстниками,
- устные или письменные намеки, записки прямым текстом, прощальные послания и пр.

Эти признаки свидетельствуют о возможном депрессивном состоянии подростка!



Помните! При беседе с потенциальным суицидентом ни в коем случае нельзя:

- отталкивать его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- пытаться махом решить лежащую в основе кризиса проблему;
- высказываться презрительно о суицидентах.

В процессе беседы с подростком попытайтесь:

- 1) установить контакт и получить информацию, проясняющую проблему;
- 2) оценить суицидальный риск;
- 3) мобилизовать ресурсы.



УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА И ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ, ПРОЯСНЯЮЩЕЙ ПРОБЛЕМУ

Подростку требуется определенная смелость, чтобы рассказать о своей проблеме и планах самоубийства – помогите ему (лучше всего это сделать, задав прямые специфические вопросы о суицидальных чувствах и планах):

- С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой?
- Думаешь ли ты о самоубийстве?
- Были ли у тебя попытки самоубийства?
- Что с тобой случилось за последнее время?
- К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?

Попытайтесь отнести озвучиваемую подростком проблему к одной из групп:

Поиск помощи. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

Безнадежность. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Попытка сделать больно/хорошо другому человеку. Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Способ разрешить проблему. Человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.



ОЦЕНКА СТЕПЕНИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Оцените степень погруженности подростка в депрессивное состояние. Степень депрессии часто является

хорошим показателем серьезности суицидальной угрозы. Чем ярче проявления депрессии, тем выше риск суицида.

Оцените план суицида. Если подросток останавливается на множестве специфических деталей, говорит, что он потратил время и сделал приготовления, такие как написание прощальных записок, собиранье таблеток, приобретение оружия, выбор времени, серьезность угрозы суицида резко возрастает.

Оцените чувства и эмоции несовершеннолетнего. Серьезные суицидальные идеи обычно связаны с чувствами беспомощности, безнадежности, истощения и краха.

Помните, чем большее количество перечисленных негативных факторов задействовано в речи собеседника, тем выше суицидальный риск.



МОБИЛИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ

Если на Ваш взгляд риск совершения суицида высок: ваши действия должны быть направлены на то, чтобы уберечь его от этого шага, пока не подоспеет помощь.

Для этого: Попытайтесь договориться о заключении своеобразного контракта – не ранить себя в течение ближайшего времени, а при возникновении такового желания – обязательно связаться с Вами по телефону.

Попытайтесь актуализировать инстинкт самосохранения у подростка. Помните – большинство потенциальных самоубийц двойственно относятся к смерти: одновременно с желанием умереть у них сохраняется желание жить.

Самое главное во взаимодействии с суицидально настроенным подростком является умение, как можно дольше поддерживать разговор. Важнейший показатель успешности вашей деятельности – реакция собеседника на ваши попытки разобраться в ситуации.