

**Если вы чувствуете, что подросток находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это не заниматься этим один на один. Пусть в это будут вовлечены другие люди (родители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья - детские психиатры, психотерапевты, психологи).**

**Куда можно обратиться:**

1. к школьному психологу Бурак А. В. (график работы школьного психолога размещен на стенде и на сайте гимназии; кабинет находится на 3 этаже 308 кабинет)
2. в «Зельвенский районный социально-педагогический центр» по адресу ул. Пушкина, 49
3. в Республиканский центр психологической помощи (по номеру телефона +375173001006)
4. Pomogut.by



2024 г.

УО «Государственная гимназия №1  
г.п. Зельва»

**Буклет для педагогов  
«ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК  
ПОМОЧЬ?»**



Педагог-психолог

Бурак А.В.

### **Виды суицидов**

1. **Демонстративный суицид** – это разыгрывание театральных сцен безо всякого намерения покончить с собой.
2. **Скрытый суицид** – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие люди могут начинать заниматься экстремальными видами спорта, добровольно едут в «горячие точки», рискованно ездят на автомобиле или мотоцикле, начинают употреблять алкоголь или наркотики.
3. **Истинный суицид.** Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.
4. **Аффективный суицид** – совершается в состоянии аффекта

(сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать человека от осуществления суицида.

### **Группа риска:**

1. Неуравновешенные подростки.
2. Подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
3. Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.
4. Одарённые подростки, склонные к одиночеству.
5. Подростки в состоянии сильного стресса.
6. Подростки из конфликтных семей.

### **Признаки готовящегося самоубийства:**

1. Депрессия (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).
2. Прощание в различных формах.
3. Письменные указания, раздача ценных вещей.
4. Внешняя удовлетворённость, т.к. когда решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от

суицида. Это состояние опаснее, чем глубокая депрессия.

5. Угроза – прямая или косвенная.

**Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка попробуйте:**

1. Выслушать. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени).
4. Напоминание о значимых для него людях.
5. Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да».
6. Прием взвешивания – что сегодня плохо, что сегодня хорошо.
7. Доведение до абсурда (показать что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание).
8. Метод контрастов (сравнить свою ситуацию с другой, сравнение вести себя с самим собой).

9. Использование имеющегося  
своего опыта в решении проблем  
(помнишь, когда то, у тебя было...  
То есть рациональное внушение  
уверенности.)