

«Сигналы SOS: как понять, когда нужна помощь»

Прямые признаки суицидальной опасности:

1. Вербальные сигналы (то, что говорит подросток):

«Я хочу умереть», «Лучше бы меня не было»

«Я вам больше не понадобится»

«Все было бы лучше без меня»

«Я не вижу выхода»

Разговоры о смерти, умирании, самоубийстве

2. Поведенческие сигналы:

Раздача ценных вещей друзьям и близким

Приведение дел в порядок (написание завещания, прощальные письма)

Поиск информации о способах самоубийства в интернете

Приобретение средств для реализации суицида

Самоизоляция от друзей и семьи

Рискованное поведение (опасное вождение, экстремальные поступки)

3. Ситуационные факторы риска:

Недавняя потеря близкого человека

Развод родителей, семейный конфликт

Буллинг (травля) в школе или кибербуллинг

Проблемы с учебой, экзаменами

Несчастливая любовь, разрыв отношений

Публичное унижение

Физическое или сексуальное насилие

ОСОБО ТРЕВОЖНЫЙ ПРИЗНАК:

Если после периода глубокой депрессии подросток внезапно становится спокойным и веселым — это может означать, что он принял решение о суициде и теперь чувствует облегчение.

Что делать, если вы заметили сигналы SOS:

1. Не оставляйте подростка одного
2. Говорите открыто о суициде — это не «вкладывает идеи в голову»
3. Слушайте без осуждения и критики
4. Не обещайте сохранить тайну, если речь идет о жизни
5. Немедленно обратитесь за профессиональной помощью

«Мотивы и причины: что стоит за суицидальными мыслями»

Почему подростки думают о суициде?

Важно понимать: подросток не хочет умереть — он хочет прекратить невыносимую душевную боль. Суицидальные мысли возникают, когда человек не видит другого выхода из ситуации.

Основные психологические мотивы:

1. Психологическая боль (психалгия)

Невыносимые эмоциональные страдания

Ощущение, что боль никогда не закончится

Отсутствие навыков совладания со стрессом

2. Когнитивное сужение (туннельное мышление)

Подросток видит только один выход — смерть

Неспособность рассмотреть альтернативы

Ощущение безысходности и ловушки

3. Чувство обременительности

«Я только мешаю другим»

«Семье будет лучше без меня»

Искаженное восприятие своей ценности

4. Принадлежность и связь

Ощущение одиночества, изоляции

Потеря значимых отношений

Отсутствие поддержки и понимания

5. Импульсивность

Подростковый мозг еще развивается (особенно префронтальная кора)

Эмоции преобладают над рациональным мышлением

Неспособность оценить долгосрочные последствия

Социальные факторы:

1. Буллинг и травля — одна из самых частых причин

2. Давление со стороны сверстников

3. Конфликты в семье, насилие, пренебрежение

4. Академическое давление, страх неудачи

5. Проблемы с идентичностью (сексуальная ориентация, гендерная идентичность)

6. Влияние социальных сетей, деструктивного контента

Важно помнить:

Суицидальные мысли — это крик о помощи, а не манипуляция. Каждый такой сигнал требует серьезного отношения и профессиональной поддержки.