

## **Рекомендации куратору по профилактике суицидоопасного поведения среди подростков**

**Суицид (самоубийство)** – намеренное, умышленное лишение себя жизни.

**Проявления суицидального поведения** – осознанные преднамеренные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни, а также проявления суицидальной активности, включающей в себя суицидальные намерения, высказывания, угрозы.

### **Основные причины суицидального поведения у подростков:**

1. Переживания обиды, одиночества, непонимания, отчужденности;
2. Переживание по поводу развода или смерти родителей;
3. Чувство вины, стыда, самообвинения;
4. Страх позора, унижения, насмешек, наказания;
5. Проблемы во взаимоотношениях с противоположным полом;
6. Переживания чувства мести, злобы, протеста;
7. Желание привлечь к себе внимание, сочувствие;
8. Подражание виртуальным героям, влияние деструктивных интернет-сообществ.

Выделяются несколько **признаков готовности подростка к суициду**, при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- рассуждения о бессмысленности жизни, о том, что без него в этом мире будет лучше; фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «когда все это кончится», «так жить невозможно», разговоры о желании умереть;
- рассуждения о похоронах, шутки либо философские высказывания на тему смерти;
- нанесение самоповреждений;
- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- безразличие к своему внешнему виду либо резкая смена стиля;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения; внезапное веселье после периода тоски (может быть признаком того, что решение о суициде уже принято);
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность, прогулы, нарушения дисциплины;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда себе;

- частое плохое самочувствие, уставший внешний вид;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, попросить прощения за все, что было, раздаривание своих вещей;
- вовлеченность в активные деструктивные интернет-сообщества и игры, имеющие суицидальный контент;
- несвойственное ранее агрессивное поведение.

### **Что делать?**

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы **уделить внимание подростку и поговорить с ним наедине**. Внимательно выслушайте собеседника, так как подростки часто страдают от того, что им некому выговориться, «излить душу».

2. Не пытайтесь утешить подростка **общими фразами** типа «Ну, не так уж всё и плохо», «Не стоит расстраиваться» и т.д.

3. Не следует выражать **удивления, возмущения или осуждения** в ответ на услышанное.

4. **Не нужно спорить и настаивать** на том, что «его беда ничтожна», что «ему не на что жаловаться», что «у других есть проблемы и посерьезнее». Такие высказывания заставляют человека ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.

5. Не стоит также предлагать **конкретных советов и инструкций**, лучше задавать вопросы и вместе обсуждать ответы.

6. Необходимо **выяснить причину, которая тревожит учащегося**: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?». Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если учащийся отказывается от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

7. Постарайтесь аккуратно, без насмешек и угроз, спросить, **не думают ли он о самоубийстве**. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

8. Если ответ положительный, постарайтесь **определить серьезность возможного самоубийства**. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и заканчивая разработанным планом суицида определенным способом.

9. Помните, что **чем более разработан план самоубийства, тем выше его риск**. Не оставляйте подростка одного. Срочно обратитесь за помощью.

В соответствии с Инструкцией о порядке действий работников учреждений образования, здравоохранения и сотрудников органов внутренних дел при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних от 15.01.2019 № 7/5/13 **факторами высокого риска суицидальных действий являются:**

- Сведения о совершении попытки суицида;
- Намеренное нанесение самоповреждений;
- Демонстрация суицидальных угроз (намерений и действий, выраженных в устной, письменной или какой-либо иной форме, свидетельствующих о наличии у несовершеннолетнего суицидальной активности и вероятности совершения суицидальных действий).

При выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетнего субъекты профилактики в течение одного рабочего дня информируют его законного представителя о возможностях:

- получения психологической помощи и социально-педагогической поддержки в учреждении образования по месту обучения несовершеннолетнего;
- получения психиатрической и психологической помощи в организации здравоохранения по месту жительства;
- ограничения доступа к информации глобальной компьютерной сети Интернет, которая может причинить вред здоровью и развитию детей, обеспечения функции «родительского контроля».

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. ***Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих,*** важно заметить эти сигналы!