



**Маркеры  
суицидального  
поведения  
несовершеннолетних**

# Причины суицидального поведения детей и подростков

1. Нарушение детско-родительских отношений. Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
2. Конфликты с друзьями или педагогами (как последняя капля, толкнувшая к суициду, но основная причина №1).
  - Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
  - Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
3. Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
4. Прессинг успеха (страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех). Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
5. Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков (самоубийца вызывает сочувствие, а не презрение)
6. Самоубийство фанатов после смерти кумира (имеют часто массовый характер).
7. Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

**Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.**

**Должны  
насторожить  
фразы типа:**

**1**

«все надоело»

**2**

«ненавижу всех и себя»

**3**

«пора положить всему конец»

**4**

«когда все это кончится»

**5**

вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах

---

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

## **Признаки готовности ребенка к суициду (при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание):**

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;**
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;**
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;**
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;**
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;**
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;**
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;**
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;**
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;**
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;**
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;**
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.**

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию.**

**1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.**

**3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.**

**2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.**

**4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы.**

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

**Важно соблюдать следующие правила:**

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;**
- будьте терпеливы;**
- не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это»;**
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;**
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;**
- делайте все от вас зависящее.**

**И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!**