

# Суицидальное поведение у подростка: Как заметить и что делать?

Подростки часто решаются на самоубийство, когда ощущают себя в кризисной ситуации, из которой не видят другого выхода.

○ Им кажется, что:

- переживания невыносимы
- несчастья нескончаемы
- трудности непреодолимы

○ Они ощущают свое:

- бессилие
- безнадёжность
- беспомощность

И тогда они готовы решиться на отчаянный шаг.

## Как заметить кризисное состояние?

### Высказывания

- косвенные намеки  
(мне очень тяжело; мне больно каждый день; я не вижу выхода; я так не могу)
- прямое информирование  
(хочу покончить с собой; я решил (-а) умереть; скоро меня не будет)

### Поведение

- завершает планы
- раздает свои вещи
- снижает социальную активность или прекращает общение полностью
- пишет прощальные записки / сообщения
- размещает прощальные фото и посты в соцсетях
- делает посты о самоубийствах
- приобретает лекарства или другие средства для совершения самоубийства / или рассказывает о планах сделать это

### Эмоции

- большую часть времени подавлен, замкнут, погружен в себя или наоборот настроение очень неустойчиво, вспышки раздражения
- жалуется на душевную боль, отсутствие радости, чувство одиночества, брошенности, ненужности
- иногда чувствует сильный, плохо переносимый страх или вину и стыд

### Учеба и мышление

- с трудом концентрирует внимание, забывает о простых вещах
- долго и медленно подбирает слова
- хуже учится, чаще пропускает школу
- говорит о тяжелых событиях, не может переключиться на другие темы

### Здоровье

- меняется аппетит: снижается или повышается
- нарушается сон: не может заснуть, беспокойно спит, рано просыпается,
- не может проснуться, спит на уроках и целый день в выходные
- жалуется на боли в разных частях тела

## Что делать?

### Разобраться в своих эмоциях:

- заметить и назвать свои эмоции
- остановить панику, сдерживать гнев

### Принять реальность:

- перестать отрицать проблему и сконцентрировать усилия на ее решении

### Поговорить с подростком

- говорить спокойно, доброжелательно, уверенно, поддерживая
- зрительный и, по возможности, тактильный контакт
- задавать уточняющие вопросы о состоянии, мыслях, событиях
- поощрять откровенность (можно поделиться историями из своей жизни)
- помогать отделять желание умереть от желания унять душевную боль
- показывать, что суицид - это НЕ единственное возможное решение и точно НЕ «нормальное»
- подчеркивать временный характер проблем
- строить общие планы на будущее
- вспоминать, как раньше удавалось справляться с трудностями и делиться историями из своей жизни
- вспоминать людей, к кому есть эмоциональная привязанность
- размышлять о неиспользованных жизненных возможностях
- искать другие защитные факторы (это может быть вера, страх боли, любовь к домашним питомцам и др.)

### Обратиться за профессиональной помощью!

- к подростковому психиатру
- к подростковому психологу, который умеет работать с суицидальным поведением
- А также обратиться за помощью и поддержкой ко всем людям, кому небезразличны вы и ваш ребенок.

**Помните, что вы НЕ обязаны со всем справляться в одиночку!**

**Отнеситесь к ситуации серьезно!  
Не стоит заниматься самообманом.**

Суицидальное поведение - это тот случай, когда лучше переоценить опасность и обратиться к специалистам, чем недооценить и пожалеть об этом.

