

**ЧАСТЫМИ ПРИЧИНАМИ,
КОТОРЫЕ ТОЛКАЮТ ДЕТЕЙ,
В ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ,
НА САМОУБИЙСТВО, ЯВЛЯЮТСЯ:**

- ссоры с друзьями, даже по пустякам
- безответная первая любовь или первая измена любимого человека
- депрессивное состояние длительного характера
- смерть близкого или родного человека
- постоянные конфликты с родственниками
- насилие в семье
- зависимости (компьютерная, алкогольная, наркотическая)
- беременность в раннем возрасте провоцирует **в 21%** случаев суицидов среди девушек
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека
- нереализованные потребности в самоутверждении, принадлежности к значимой группе



Круглосуточную психологическую помощь и поддержку можно получить на линии Единой социально-психологической службы «Телефон доверия» в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО.
КРУГЛОСУТОЧНО.

8-800-101-1212

8-800-101-1200

ВАС ВЫСЛУШАЮТ, ПОЙМУТ И ПОМОГУТ!

**КОНТАКТЫ УЧРЕЖДЕНИЙ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**



**КАК
ПРЕДУПРЕДИТЬ
ДЕТСКИЙ СУИЦИД**

для РОДИТЕЛЕЙ

Каждый ребенок
должен иметь
возможность
жить здоровой
и полноценной
жизнью

СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ



ВЫСЛУШИВАЙТЕ

«Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить словами типа: «Не все так плохо, станет лучше, не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте



ОБСУЖДАЙТЕ

Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствует неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о самоубийстве), и это проявляется в отрицании и избегании этой темы. Беседы не могут усугубить состояние ребенка, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к родителю



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

К косвенным показателям. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез

Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать человека за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез



ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Обобщайте, используйте прием Рефрейминга (это специальный прием, который позволяет изменить точку зрения человека на иную, порой даже противоположную).

Возможные вопросы:

«такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о...», «большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «ты когда-нибудь думал, что совершишь это?».

Если Вы получаете утвердительный ответ, переходите на конкретику:

«Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что, если у тебя дрогнет рука, и ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?».

Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах



ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ

Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем Вы можете помочь. Поскольку он Вам уже доверяет, узнайте, кто еще мог бы помочь ему в этой ситуации

ВАШЕ ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЕНКУ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ

На самоубийство может толкнуть одна ситуация, которая продолжается очень долгое время и является значимой для ребенка. Он не может не обращать на нее внимания и сильно переживает, когда она снова повторяется

