Следующие вопросы позволят вам определить эмоциональное состояние подростка. Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.

- Есть ли какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?
- Что вы думаете о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?
- Кто мог бы оказать вам поддержку?

Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- ◆ Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- ◆ Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- ◆ Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
- ◆ Говорите искренне. Постарайтесь узнать, насколько серьезна угроза.
- ◆ Постарайтесь узнать, есть ли у него/нее план действий. Конкретный план—знак реальной опасности.
- ◆ Убедите его в том, что есть такой человек, который сможет помочь.

- Помогите понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Покажите, что хотите поговорить о чувствах и не осуждаете его/ее за эти чувства.
- Не предлагайте упрощенных решений типа: «Все, что вам сейчас нужно, так это хорошо выспаться, на утро вы почувствуете себя лучше».
- Помогите ему/ей понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.
- Отнеситесь серьезно ко всем угрозам.
- Говорите открыто и прямо.
- Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство—это неэффективное решение всех проблем.
- Прибегните к помощи специалиста, авторитетных людей для оказания поддержки.
- Заключите «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание подростка не причинять себе боль.
- Сообщите, что ситуация и состояние, переживаемые подростком, встречаются и в жизни других людей, успешно ими преодолеваются, и эти люди продолжают жить полноценной жизнью.
- Если вы не знаете, что делать, обратитесь за помощью к специалисту.

Что не надо делать

- Не говорите: «На все воля божья» или «Ты должен быть сильным ради своих близких».
- Не осуждайте подростка за его действия и рассуждения.
- Не думайте, что подросток шутит.
- Не оставляйте подростка одного со своими мыслями.

**Буклет для
родителей и
специалистов**

**ЧТО ДЕЛАТЬ
ЕСЛИ
ВАШ РЕБЕНОК
НАМЕРЕН
СОВЕРШИТЬ
ПОПЫТКУ
СУИЦИДА**

**Сыктывкар
2017**

Характерные черты суицидальных личностей

1. Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве,
2. Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном,
3. Чувство изоляции, отверженности,
4. Ощущение безнадежности и беспомощности,
5. Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве,
6. Такие люди считают, что лучше не станет «никогда»,
7. Они обладают туннельным видением. Они видят только один выход из сложившейся ситуации,
8. Они хотят жить и в тоже время умереть,
9. Они дают знать о своем желании покончить жизнь самоубийством.

Проявления, свидетельствующие о суицидальном риске

- Отчаяние и плач.
- Неоднократное обращение к теме смерти в литературе.
- Повторное прослушивание грустной музыки и песен.
- Приведение в порядок своих дел.
- Суицидальные попытки в прошлом.
- Потеря интереса к увлечениям, работе или школе.
- Не соблюдение правил личной гигиены.
- Повышение или потеря аппетита.
- Вялость, апатия.
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения.
- Уход от социальной активности, замкнутость.
- Отказ от личных вещей.
- Стремление к рискованным действиям.
- Скучные планы на будущее.

Примерные вопросы для оценки риска суицида

1. Было ли чувство подавленности в последнее время?
2. Бывали ли у вас мысли о том, что жизнь безнадежна?
3. Возникало ли у вас желание умереть?
4. Как часто посещали вас эти мысли? Как долго длились в последний раз?
5. Пытались ли в убить себя?
6. Как вы это делали?
7. Почему попытка не удалась? Вам оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
8. Что произошло с вами после этого?
9. Вы намерены повторить это еще раз?
10. Вы намерены сделать это прямо сейчас?
11. Происходило ли в вашей жизни что-то такое, что подталкивало вас к решительным действиям?
12. Есть ли у вас план?
13. Как бы вы это сделали? Каковы ваши намерения?

Риск суицида возрастает, если:

- это не первая попытка
- Ребенка посещают серьезные мысли на этот счет
- есть план действий или намерения.

Не забывайте, чем конкретнее план, тем выше риск. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство не прибегая к планированию или детальной разработке плана.

Некоторые причины суицида среди подростков

1. Разрыв романтических отношений. В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений—травма.
2. Смерть любимого человека. Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что подростком может управлять желание соединиться с ним в смерти.
3. Смерть домашнего животного.
4. Потеря «лица». Девочка, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута теряет свое «лицо».
5. Развод родителей.
6. Давление в школе. Стремление к высоким оценкам, одновременное выполнение нескольких важных заданий, активное участие в общественной жизни, требование участвовать в спортивной жизни школы, прилежание.

Давление со стороны сверстников. Стремление быть принятым, сходство в манере одеваться.

8. Давление родителей.
9. Физическая непривлекательность.
10. Сексуальность. Нельзя оставаться равнодушным к страданиям и мучениям подростка, который мечтает между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным.
11. Одежда. Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.
12. Физическое бессилие.
13. Неуспешность в учебе.
14. Недостаток общения. Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них.