

## Памятка для взрослых. Подростковый суицид

### ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);  
конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;  
суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.  
суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки "игры на публику";  
суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;  
средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

### ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых  
Резкое повышение общего ритма жизни  
Социально-экономическая дестабилизация  
Алкоголизм и наркомания среди родителей  
Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие  
Алкоголизм и наркомания среди подростков  
Неуверенность в завтрашнем дне  
Отсутствие морально-этических ценностей  
Потеря смысла жизни  
Низкая самооценка, трудности в самоопределении  
Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни  
Безответная влюбленность

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

### ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОЯВЛЕНИЯ

Биологические

Личностные (напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта)

Социальные

### ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ:

Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

Будьте внимательным слушателем

Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации

Помогите определить источник психического дискомфорта

Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы

Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.