

*Попытка самоубийства – это крик о помощи,  
желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие  
окружающих.*

*Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в  
споре с родителями.*

В большинстве своём подростки-суициденты, вдруг начинают странно, непривычно вести себя, словно выставляют перед собой "предупреждающие знаки". Знаки эти - их крик о помощи...

**1. Угроза совершить суицид.** Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддаётся. "Я собираюсь покончить с собой", "В следующий понедельник меня уже не будет в живых"... Косвенные угрозы, многозначительные намёки уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные "жалобы на жизнь", которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

**2. Словесные предупреждения.** Не исключено, что ваш родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- "Я решил покончить с собой".

- "Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!"

- "Лучше умереть!"

- "Пожил и хватит!"

- "Ненавижу всех и всё!"

- "Ненавижу свою жизнь!"

- "Единственный выход умереть!"

- "Больше ты меня не увидишь!"

- "Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!"

- "Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!"

**3. Резкие изменения в поведении детей** тоже говорят о многом, направленные действия суицидального характера можно определить по следующим параметрам:

а) Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят "в три горла". Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

б) Сон. В большинстве своём суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в "сов": поздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

в) Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в "отстающих", теперь нередко исключают из школы.

г) Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

д) Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

е) Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

ж) Тяжелая утрата. К мыслям о самоубийстве человека может подтолкнуть смерть близких: родителей, других родственников, любимых людей. После такой утраты ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни.

з) Раздача ценных вещей. Подростки известны своей щедростью, но если они дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если эти подарки особенно дороги для самого подростка, это вызывает подозрение.

и) Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью "привести свои дела в порядок".

к) Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные "взрывы" должны настораживать.

л) Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска". Где бы они ни находились - на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях - они везде едут на пределе скорости и риска.

м) Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

**Таким образом,**

1. Суицидальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо наркоманы или алкоголики, либо подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят.

2. Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины же суицида различны, их довольно много и они зависят от того, что человек считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п.

3. Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача друзей и родителей увидеть это изменение в поведении.

### *Существует несколько советов для родителей по профилактике подростковых суицидов.*

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

*От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.*

*Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.*

*"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.*

*Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.*

*Поэтому наш совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".*

*Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь!*

*Вывод. Суть любой поддержки человека, находящегося в этой ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни из под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение «нужности» и необходимости, того, что он в этом кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите.*

*«Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того, как я веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому я еще нужен в этом мире так сильно.*

***Кто, если не вы?»***

## *Памятка для родителей*

# Крик о помощи



Подготовили:  
Специалисты СППС

