

«КОГДА ПОДРОСТОК ДУМАЕТ О СМЕРТИ...»



Факторы риска, подталкивающие ребёнка и подростка к самоубийству:

- ✓ жестокое обращение окружающих;
- ✓ нарушенные отношения в семье; стремление любыми способами создать впечатление гармонии; ориентация на внешнее соблюдение общепринятых норм; повышенные и непоследовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам и нежелание помочь; практика унижительных и жестоких наказаний; полная неспособность родителей оказать ребёнку поддержку;
- ✓ проблемы в школе;
- ✓ неразделённая любовь.

Что должно насторожить в ребёнке:

- ✓ перепады настроения: с утра в прекрасном расположении духа, а днём вдруг говорит, что покончит с собой;
- ✓ признаки «вечной усталости»;
- ✓ уход в себя;
- ✓ усиленное чувство тревоги;
- ✓ поглощенность мыслями о смерти и загробной жизни;
- ✓ приобщение к алкоголю и наркотикам или усиленное их потребление;

- ✓ составление записки об уходе из жизни;
- ✓ заявления: «ненавижу жизнь», «они ещё пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это».

Чего не надо делать:

- ✓ не говорите: «Посмотри на всё, ради чего ты должен жить!»;
- ✓ не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство;
- ✓ не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид, лекарства и оружие;
- ✓ не пытайтесь выступать в роли судьи;
- ✓ не думайте, что подросток ищет только внимания;
- ✓ не оставляйте ребёнка одного.

Что делать надо:

- ✓ отказаться от авторитарности и приказного тона в общении с ребёнком;
- ✓ строить отношения на основе договора, просьб, объяснений;
- ✓ помнить, что подростки не имитируют суицид;
- ✓ серьёзно относиться ко всем угрозам; пусть специалист решает, насколько они реальны;
- ✓ дайте ребёнку почувствовать, что самоубийство – неэффективный способ решения проблем;
- ✓ прибегните к помощи авторитетных для подростка людей;
- ✓ заключите «Соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание ребёнка не причинять себе боль никоим образом;
- ✓ обратитесь вместе с подростком в учреждение здравоохранения к детскому или подростковому психиатру;
- ✓ не бойтесь попросить о помощи.



Телефон доверия (круглосуточно): 8(0212)61-60-60

Подготовила заведующая детско-подростковым
отделением УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии» Данилова
Е.Л.

2025