

## 5. Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

- примите суицидента как личность;
- установите заботливые

----- взаимоотношения; -----

- не спорьте;
- будьте внимательным слушателем;
- задавайте вопросы, получите как можно больше информации о самом ребенке, его жизни и проблемах;
- не предлагайте неоправданных утешений («Все будет хорошо», «Все пройдет»);
- предложите конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, опирайтесь на имеющиеся у ребенка мечты, желания, приятные воспоминания;
- оцените степень риска самоубийства;
- не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска;
- обратитесь за помощью к специалистам.

## 6. Первая помощь подростку при суициде:

Если Вы стали свидетелем суицидальной попытки:

1. Необходимо вызвать скорую помощь по телефону: 103 (03) - единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи, независимо от оператора.

3. Оказать первую доврачебную помощь подручными средствами:

- остановить кровотечение;
- при повешении освободить из петли и уложить на ровную поверхность;
- проверить наличие пульса;

-

-при отравлении **лекарственными средствами** вызвать рвоту, **если человек в сознании!**

-при бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных

не запал язык;

-если пострадавший находится в сознании, то необходимо поддерживать с ним **постоянный!!!** контакт, **не оставляя его одного!!!**

**Самоубийство подростка часто бывает полной неожиданностью для окружающих.**

**Помните, подростки решаются на это внезапно!**

**Будьте внимательны к подросткам!**

## Телефоны экстренной помощи:

8-800-2000-122 - общероссийский телефон доверия;

103 (03) - единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи, независимо от оператора;

26-42-41 - телефон доверия для несовершеннолетних и молодежи;

48-72-85 - социальная служба экстренного реагирования.

Все службы работают в круглосуточном режиме, анонимно и бесплатно.

## Памятка «Как предотвратить детско-подростковый суицид»



Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда подросток сам прерывает свой жизненный путь это — непоправимая трагедия

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности через мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

### **1. Основные причины подростковых самоубийств:**

- проблемы и конфликты в семье, в образовательном учреждении;
- насилие в семье, в образовательном учреждении;
- несчастная любовь;
- подражание кумирам;
- чувство солидарности с группой;
- потеря родственников и близких.



### **2. Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику подростковых самоубийств:**

- самоубийства совершаются в основном психически неуравновешенными людьми;
- самоубийства предупредить невозможно, поскольку тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает;
- если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства;
- если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве;
- чужая душа - потемки, и поэтому предвидеть попытку самоубийства невозможно;
- существует некий тип людей, склонных к самоубийству;
- не существует признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство;
- решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

### **3. Признаки, свидетельствующие возможности подросткового суицида:**

- перемены в поведении, уединение,

рискованное поведение;

- проблемы в учёбе, падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
- депрессия, изменения в питании и времени сна, усиление чувства

беспокойства и безнадежности;

- чувство вины, потеря интереса к общественной жизни;
- устные заявления: «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
- излишнее проявление интереса к теме смерти, усиленное внимание к оккультизму;
- вызывающая одежда; предыдущая суицидальная попытка;
- признаки жесткого физического или психологического обращения;
- употребление, а впоследствии и злоупотребление алкоголем;
- беременность;
- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

### **4. Признаки готовящегося подросткового самоубийства:**

- приведение своих дел, жилья в порядок, раздача личных ценных вещей, хотя ранее человек мог быть неряшливым, неаккуратным;
- прощание, которое может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время;
- внешняя удовлетворённость, проявляющаяся в приливе энергии, связанная с тем, что, если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить подростка;
- письменные указания (в письмах, записках, дневнике);
- словесные указания или угрозы;
- вспышки гнева у импульсивных подростков;
- уход из дома;
- бессонница.