

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Суицидальное поведение»

*Суицид – осознанные, преднамеренные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни и приведшие к смерти.*

Суицидальное поведение – более широкое понятие, включает мысли о самоубийстве, суицидальные намерения и попытки суицида.

*Этапы суицидального поведения подростка:*

- возникновение антивитаальных переживаний,
- пассивные суицидальные мысли,
- активные суицидальные мысли,
- суицидальные намерения,
- попытка суицида.

*На что необходимо обращать внимание в состоянии подростка:*

1. В восприятии мира. Сужение восприятия с ограничением использования интеллектуальных возможностей, ограничение мыслительной деятельности, смятение.

2. В переживаниях: безысходность, безнадежность, беспомощность, утрата смысла жизни, чувство вины.

3. На переживания «душевной боли», «невыносимой психической боли». Механизм развития суицидального поведения:

- фиксация внимания на теле,
- абсолютизация личности как тела и как следствие отказ от всего психического содержания,
- нарастание изоляции, одиночества,
- превращение тела в злейшего врага,
- уничтожение тела.

4. На эмоции и поведение (два полюса).

Депрессивный:

- снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась,
- подавленность, чувство вины,
- грустное настроение, плач,
- вялость, хроническая усталость,
- тревога.

Враждебный, агрессивный:

- сочетание эмоциональной нестабильности, импульсивности (ослабленный контроль над переживаниями) и агрессивности,
- повышенная раздражительность из-за мелочей.

*Общие особенности поведения суицидального подростка:*

1. Потребность привязанности. Подросток разорвал большинство связей с жизнью и значимыми людьми. Поэтому одиночество причиняет ему психическую боль, и он стремится к контакту с консультантом.

2. Зависимость. Сталкиваясь с травматической ситуацией, подросток становится беспомощным, цепляется за окружающих, просит его сказать, что нужно делать, хочет, чтобы о нем заботились.

3. Сенситивность к неприятию или разлуке. Подросток драматически реагирует на любое незначительное отторжение его другими людьми или разлуку.

4. Агрессия. В подростке часто кипят скрытый гнев, недовольство, раздражение или враждебность.

5. Снижение самооценки. Подросток полагает, что причиняет окружающим только неприятности и не в состоянии что-либо сделать для них.

6. Отчаяние. Подросток не может расстаться с мыслью о безнадежности ситуации и бессмысленности жизни.

Что может сделать взрослый, заметивший у подростка признаки суицидального поведения:

1. Собрать информацию (у друзей, учителей, в интернете, например на страничке ВКонтакте).

2. Поговорить с самим подростком.

Цели разговора:

- понять, действительно ли он думает о самоубийстве,
- дать выговориться,
- расширить перспективу, вывести из «тоннельного» мышления, дать надежду на будущее,
- оказать эмоциональную поддержку.

3. Направить к специалисту.

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи

МЧС России (бесплатно, круглосуточно)

– **8(495)626-37-07**

Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (бесплатно, круглосуточно)

- **8(499)791-20-50**

Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером

(бесплатно, круглосуточно)

- **8-800-2000-122**