

Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Разум окружающих людей просто отказывается воспринимать эту страшную реальность – добровольный уход из жизни ребенка или подростка.

**Суицид** – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. **Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы.** Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные взрослые (опекуны и воспитатели) ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

Как показывает статистика подростковых самоубийств, как правило, попытки суицида не совершают детки младше 11 лет. Но не стоит обольщаться и считать, что у маленьких деток не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. Однако, зачастую в их разговорах и мыслях внимательные взрослые могут заметить повод для тревоги.

Если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет, как показывают статистические данные, приходится пик подростковых самоубийств. По данным психиатров, в возрасте с 7 до 14 самое большое число суицидов совершают мальчики – их психика более хрупкая. С 15 до 18 лет картина меняется: чаще жить не хотят девочки.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем зачастую взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – на просто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.

**Ниже описаны те проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков.**

Не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

- 1) Ссора с друзьями или значимыми взрослыми (опекунами, воспитателями, учителями, родственниками). Причем может быть из-за абсолютного пустяка.
- 2) Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
- 3) Смерть кого – либо из близких людей, родственников.
- 4) Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации; затяжное депрессивное состояние подростка.

5) Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры со взрослыми, конфликты взрослых между собой, их развод.

6) Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.

7) Игровая зависимость и зависимость от интернета.

8) Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.

9) Комплекс неполноценности.

10) Иногда суициды совершаются в подражание кумирам или из чувства коллективизма.

*Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание взрослых к изменениям, происходящим в поведении ребенка.*

**Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:**

- 1) Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- 2) Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в Интернете.
- 3) Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.



4) Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.

5) Даже музыка или живопись могут послужить симптомами о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.

6) Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

7) Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. *Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.*

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.

- Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво

спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих

твои проблемы имеют отношение?»

- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

- Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

- Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».

**Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает!**

**Помогите ему увидеть этот выход.**

### **Полезные телефонные номера**

- Всероссийский детский телефон доверия (бесплатно): **8-800-2000-122**
- Телефон экстренной психологической помощи (бесплатно): **8-800-3504-050**
- Телефон доверия г.Иркутск:  
**8(3952)24-18-45**

Управление министерства социального  
развития, опеки и попечительства  
Иркутской области

## **Памятка по профилактике детского суицида**

Пусть  
в твоей жизни  
не будет  
чёрных  
полос!

