

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

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

### **Причины проявления суицида у подростков:**

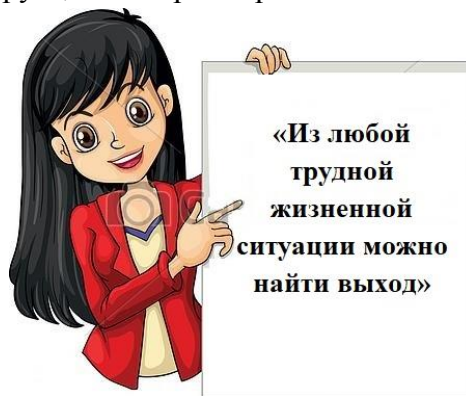
- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
- Алкоголизм и наркомания среди родителей и подростков.
- Жестокое обращение с подростком.
- Отсутствие морально-этических ценностей.
- Потеря смысла жизни.
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- Социально-экономическая дестабилизация.
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
- Ссора со сверстниками.
- Смерть родственника.
- Безответная влюбленность.

### **Когда близким стоит быть особо внимательными?**

Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:

- Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями.
- У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
- Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
- Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет.
- Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи.

Все эти признаки являются тревожными симптомами. Часто это свидетельствует о том, что подросток уже все решил и теперь планирует, и выбирает время.



### **Профилактика суицида среди подростков**

Лучшая профилактика суицида – это безусловная родительская любовь, внимание и забота.

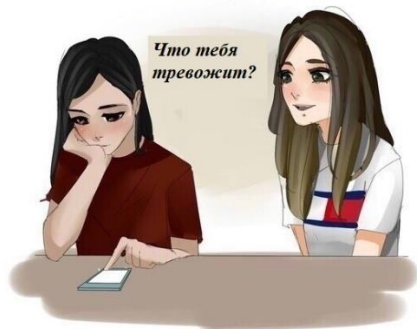
### **Что может удержать подростка от суицида:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
- Не бойтесь показаться беспомощными или глупыми в сложной ситуации: главное - будьте рядом с ребенком и поддерживайте его.

## Уважаемые родители!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

## Если Вы заметили признаки опасности нужно:



- Попытаться выяснить причины кризисного состояния подростка.
- Окружить ребенка вниманием и заботой.
- Обратиться за помощью к психологу.

В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

**ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР (ул.Грязнова д.30)  
ЧАСЫ РАБОТЫ: ПН-ПТ 8.00-17.30  
тел.8(3519) 40-45-74**

**ЦЕНТР ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И  
ПЕРВИЧНОЙ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ "Лучик"**

**ул.Грязнова д.30 (вход со стороны двора)  
тел. 8(3519) 40-42-00 часы работы: пн-чт  
8.00-16.30 пт 8.00-15.30**

На базе ЦППиППДП "Лучик" работает "Школа для родителей детей, страдающих нервно-психическими, пограничными и поведенческими расстройствами". Занятия проводятся каждую пятницу по предварительной записи по телефону **8(3519) 40-42-00**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ГБУЗ «ОПНБ№5»  
8(3519) 27-20-55**

**Часы работы: 17.00 - 7.00, пн-пт**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ» ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА  
ул. Суворова 110**

**тел.8(3519) 20-31-28; 20-36-20**

**часы работы: пн - пт 8.30-17.00**

На базе центра работают квалифицированные специалисты. Прием ведется по предварительной записи по телефону **тел.8(3519) 20-31-28; 20-36-20**

# Подростковый суицид



«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
но отдельного человека всегда можно»  
Иосиф Бродский

Подготовила психолог А.Е. Карасева  
ГБУЗ «ЦМП г. Магнитогорск»  
пр. Ленина 92/1

Фото в памятке взяты из интернета