

Деструктивное поведение

Разделение подростком интересов субкультур, пропагандирующих смерть или самоубийства, закрепленное групповым общением, может быть признаком суицидальных тенденций. Подросток может также заметить, что смерть устрашает окружающих и является действенным инструментом манипулирования людьми.

Считается, что половина суицидальных попыток в подростковом возрасте являются демонстративными, т.е. без настоящего намерения умереть, а лишь разыграть для окружающих спектакль, производящий впечатление суицидальной попытки с целью привлечь к себе внимание, добиться каких-то преимуществ, избавиться от грозящих неприятностей. Тем не менее, различить истинные и демонстративные попытки не всегда легко. Поэтому к каждой суицидальной попытке надо относиться со всей серьезностью, какой бы легкомысленной она не казалась.

Подростковый суицид всегда обращен к значимым окружающим людям: это чаще всего крик о помощи, попытка обратить внимание на свои душевные страдания, вызов – протест, или же шантаж - попытка добиться желаемого.

Очень важно не допустить дальнейшего развития замеченных суицидальных тенденций, поскольку суицидент, у которого не был полностью снят острый психологический кризис, может повторить суицидальную попытку.



**ГБУЗ «Тамбовский
областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Профилактика подросткового суицида



Как помочь подростку с суицидальными намерениями?

**Детский телефон доверия:
8-800-2000-122**
**Звонок абсолютно бесплатный с
любого мобильного или стационарного
телефона**

В основе суицида всегда лежит какой-то неразрешенный психологический конфликт, самоубийство представляется человеку выходом из трудной ситуации, способом разрешения жизненной проблемы, затруднения, кризиса.

О непосредственной и серьезной опасности суицида свидетельствует наличие конкретного плана самоубийства, продуманного в деталях, и подготовленные для этого средства, а также прощальные действия: отдать долги, подарить любимые вещи, составить завещание, навестить друзей и родственников.

В трудной ситуации, из которой человек не видит выхода, когда он испытывает большое эмоциональное напряжение, необходима помощь специалиста – психолога или психотерапевта. Но и близкие люди также способны облегчить его состояние, важно уже просто предложить свою помощь, выслушать и оказать эмоциональную поддержку.

Предлагая свою помощь, необходимо помнить, что оказать поддержку можно лишь в том случае, если человек согласится принять ее. Если же он откажется, не стоит его уговаривать и брать на себя инициативу обсуждать его проблему, можно лишь предложить продолжить этот разговор, когда у него возникнет на то желание.



1. Постарайтесь быть внимательными к депрессивным проявлениям: угнетенности, изолированности, безнадежности и беспомощности.
2. Установите сочувствующие, принимающие и понимающие отношения с подростком. Не морализируйте, а поддерживайте его. Помогите подростку осознать и принять свои чувства.
3. Подростки-суициденты нуждаются в обсуждении своей боли и подтверждении собственной значимости и нужности.
4. Задавайте уточняющие вопросы, спокойно спрашивайте о тревожащей ситуации и о возможных путях ее преодоления.
6. Задействуйте имеющиеся у подростка ресурсы – то, что ценно и важно для него (люди, увлечения, стремления и жизненные цели, прошлый успешный опыт преодоления трудностей).
7. Вселяйте надежду, и эта надежда не должна строиться на пустых беспочвенных утешениях. Поддерживайте еще не реализованные стремления и мечты подростка.
8. Позитивная самооценка способствует стрессоустойчивости. Старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.