

Признаки суицидального поведения детей

Словесные	Поведенческие	Ситуационные
Прямые, явные высказывания о смерти типа: «Я больше так не могу»	Состояние печали, подавленности, тревоги, сопровождающееся плачем	Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т.п.)
Косвенными намеками о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Я никому не нужен», «Всем будет лучше без меня»	Потеря интереса к жизни, любимым занятиям, отсутствие мотивации на решение жизненных задач	Внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, щедрости), раздача личных вещей и т.п.; окончательное приведение в порядок дел, примирение с давними врагами
Жалобы на жизнь, никчемность, ненужность, выражения типа: «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»	Беспокойство, раздражительность, угрюмость, замкнутость, фиксация внимания на примерах самоубийства	Отказ от совместных дел
Шутки на тему самоубийства; разговоры, касающиеся вопросов смерти	Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению)	Приобщение к алкоголю, наркотикам или их сильное употребление
Размышления на тему суицида могут приобрести художественное оформление (увлечение стихами, музыкой, рисунками, иллюстрирующими депрессивное настроение)	Перепады настроения, характеризующиеся то состоянием внезапной эйфории, то приступом отчаяния	Излишний риск в поступках
Жалобы на физическое недомогание	Снижение двигательной активности у людей активных, подвижных и общительных. Возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых	Социальная изолированность (отсутствие друзей). Нестабильное окружение (серьезный кризис в семье)
Записки об уходе из жизни	Перемены в школьных привычках (пропуски занятий в школе, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками)	Отсутствие планов на будущее
Многозначительное прощание с другими людьми	Высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам)	Ощущение себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального)

Мифы и правда о суициде

Миф	Правда
1. С. передается по-наследству.	У человека есть право выбора поступить иначе. Не так как принято в данной семье.
2. С. Чаще совершают девочки.	Законченный суицид у мальчиков свершается чаще.
3. Нельзя обсуждать тему С.	Важно осознавать, что причина намерения покончить с собой находится внутри человека, а не в словах собеседника.
4. В благополучных семьях С. Не бывает.	С. не поддается определенной типологии. Ситуации в семье бывают разные.
5. Не существует признаков, указывающих на то, что человек решился на самоубийство.	Человек всегда подает знаки о помощи. Это м.б. словесные знаки : «все закончится», «скоро я буду там», «я буду птичкой», «мне все надоело», «я устал», «все закончилось», «я хочу умереть», «хочу чтобы меня не было», «хочу исчезнуть»; невербальные способы : раздает вещи, смена поведения, смена круга общения, пренебрежение к своему внешнему виду, доделывает незаконченные дела.
6. Человек, который открыто сообщает о желании покончить с собой, никогда не совершит самоубийство.	Человек испытывает сильную боль и пытается сообщить о ней окружающим. Из 10 человек, покончивших с собой, 8 вполне определенно сообщали о своих намерениях.
7. С. совершают в основном психически ненормальные люди.	Большинство самоубийц – практически здоровые люди, попавшие в острую психотравмирующую ситуацию.
8. Предотвратить самоубийство невозможно – тот, кто решился на такой шаг, рано или поздно сделает это.	Возможность оказания помощи определяется потребностью суицидента в душевной теплоте, его желанием быть выслушанным и понятым.
9. Предвидеть попытку суицида невозможно.	Заглянуть в душу очень сложно, но возможности для этого имеются.
10. Если загрузить человека работой (учебой), то ему некогда будет думать о самоубийстве.	Чрезмерные нагрузки могут привести к истощению организма и еще больше повысить вероятность суицидальной попытки.
11. Существует психологический тип людей, склонных к совершению самоубийства.	Люди совершают самоубийство независимо от принадлежности к тому или иному психологическому типу. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее восприятия в качестве непереносимой.
12. Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки.	Суицидальный кризис может продолжаться несколько недель и даже месяцев в зависимости от длительности психотравматизации
13. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.	Большинство самоубийств происходит в течение примерно трех месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей.
14. Человек, совершивший попытку, никогда не совершит ее снова.	Риск повторного суицида наиболее высок в первые месяцы после неудачной попытки.

Правила поведения с ребенком, склонным к суициду

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать и постараюсь понять тебя»	«Кто может понять молодежь в наши дни!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно старался!»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать и постараюсь понять тебя»	«Кто может понять молодежь в наши дни!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно старался!»