

## Факторы, обеспечивающие защиту от суицидального поведения

Семья: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных

Личностные факторы: развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний, наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид

Социально-демографические факторы: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками, в Центре с воспитателями и специалистами, а также с воспитанниками

Переживания на которые необходимо обратить внимание:

Переживание социального поражения или личного унижения

Переживание себя как бремени для других

Переживание безысходности

Большую роль играет профилактика. Поэтому очень важно своевременно обратить внимание на подростков из «группы риска» и помочь в преодолении кризисной ситуации.

Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства.

Отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока этот человек не адаптируется к жизни.

### ГАУ НСО «ЦСПСД «Семья»

630106 г.Новосибирск

Ул.Зорге 127а

8 (383) 342-65-90

semya@nso.ru

<http://ocpd.nsk.ru>

## Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних

### Памятка для воспитателей



**ВАЖНО:** своевременно выявить признаки суицидального кризиса и не допустить формирования суицидального мышления у подростка



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

### ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ, НАСТОРАЖИВАЮЩИМ В ПЛАНЕ РИСКА СУИЦИДА

- Старайтесь выглядеть спокойно. Отложите уговоры отказаться от суицида, забудьте про спор, Вы можете проиграть.
- Преуменьшать боль, пережитую другим – опасно
- Попытки улучшить или исправить состояние подростка бессмысленно. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете

- Принимайте проблемы человека серьёзно, говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не со своей собственной или общепринятой
- Избегайте: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе, ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова могут усугубить у человека чувство вины
- Избегайте давать обещания, особенно о сохранении секрета о плане суицида
- Старайтесь сдерживать желание прибегнуть к морализаторству и нравочениям
- Призывы к совести малоэффективны
- Проявите интерес к личности
- Старайтесь держать эмоции под контролем, страх может заблокировать диалог
- Оцените значимость проблем и переживаний подростка
- Быть компетентным в разговоре о смерти
- Избегать осознанного и неосознанного альянса с подростком против его родителей. Оказание помощи воспитаннику в принятии своих родителей

### ОШИБКИ В ОБЩЕНИИ С СУИЦИДАЛЬНО НАСТРОЕННЫМ ПОДРОСТКОМ

- Недостаточное внимание к сигналам воспитанника о его суицидальных намерениях, которое обычно связано с собственным страхом
- Навязывание позитивного решения
- Предложение простых ответов на сложные вопросы. Необходимо принимать проблемы человека серьёзно, говорить о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не со своей собственной или общепринятой
- Бесконечные расспросы, скрывающие недостаточную эмпатию
- Взятие на себя полной ответственности за жизнь, активные профессиональные воздействия без учёта их влияния на воспитанника, которому остаётся пассивная роль
- Проявление жалости
- Нравоучение, морализаторство, возвышение собственной позиции
- Призыв к совести
- Обещание держать план суицида в секрете