

# Профилактика суицидального поведения подростков

За истекший период 2024 года совершено 23 суицида (за 2023 год - 27).

Из них 14 юношей и 9 девушек:

5 детей в возрасте от 10 до 13 лет;

18 подростков в возрасте от 14 до 17 лет.

в полных семьях воспитывались 14 человек (60,9%);

в неполных семьях - 8 человек (34,8%);

в замещающей семье - 1 человек (4,3%).

# Причины подростковых самоубийств:

1. Проблемы и конфликты в семье.
2. Насилие в семье.
3. Несчастливая любовь.
4. Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
5. Потеря родственников и близких.

# Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

1. Подберите ключи к разгадке суицида.
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Не спорьте.
5. Будьте внимательным слушателем.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
12. Обратитесь за помощью к специалистам.
13. Важность сохранения заботы и поддержки.

# Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

1. Перемены в поведении - уединение, рискованное поведение.
2. Проблемы в учебе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках.
3. Признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, Безднадежность.
4. Чувство вины, потеря интереса.
5. Устные заявления - «Я желаю быть мертвым», «Оставь меня в покое».
6. Темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжелому металлу в музыке.
7. Вызывающая одежда.
8. Предыдущая суицидальная попытка.
9. Подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями.
10. Сексуальное или физическое злоупотребление.
11. Употребление, а в последствие, злоупотребление алкоголем.
12. Неожиданная беременность.
13. Наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

# Первая помощь при суициде

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.
2. Необходимо вызвать помощь по телефону: **112**.
3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь: остановить кровотечение — на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) — жгут выше раны.
4. При повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений.
5. Если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи.
6. При отравлении — вызвать рвоту, **если человек в сознании!** При бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык.
7. Если пострадавший может глотать, принять **10 таблеток активированного угля**.
8. Если пострадавший в сознании — необходимо поддерживать с ним **постоянный!!!** контакт, психологически **не оставляя его одного!!!**

# **Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств**

**Заблуждение 1.** Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми

**Заблуждение 2.** Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает

**Заблуждение 3.** Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

**Заблуждение 4.** Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

**Заблуждение 5.** Чужая душа — потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

**Заблуждение 6.** Существует некий тип людей, склонных к самоубийству.

**Заблуждение 7.** Не существует никаких признаков, которые указали бы на то, что человек решился на самоубийство.

**Заблуждение 8.** Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

# Признаки готовящего самоубийства

1. Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
3. Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека.
8. Уход из дома.
9. Бессонница.