

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
Но отдельного человека всегда можно».  
И. Бродский*

**Телефоны доверия:**

**8-800-300-83-83**

**8-800-300-11-00**

**8-800-2000-122**

**Центр психологического здоровья детей:**

**229-98-98**

**Детский Центр кризисных состояний:**

**320-36-93**

**Центр "Диалог"**

**Тел. 251-29-04**

**Адрес Центра "Диалог"**

**Город Екатеринбург, ул. 8 марта, 55А**

*Буклет для педагогов*

**"Профилактика суицидального  
поведения подростка"**



Педагог-психолог  
Приданникова М.А.

**2023г.**

*Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается подготовительный период.*

### **Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:**

#### **1. По словам:**

- *Часто говорит о своем душевном состоянии;*
- *Прямые высказывания – «Нет смысла жить дальше»;*
- *Косвенные высказывания – «Ничего, скоро вы от меня отдохнете»;*

#### **2. По поведению:**

- *подавленное настроение;*
- *проявление раздражительности, угрюмости;*
- *потеря аппетита или чрезмерное обжорство;*
- *бессонница;*
- *интерес к возможным способам самоубийства;*
- *приведение своих дел в порядок;*
- *прощание с друзьями и выражение благодарности.*

### **ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

- *отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;*
- *резкое повышение общего ритма жизни;*
- *жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое насилие;*
- *алкоголизм и наркомания среди подростков;*
- *неуверенность в завтрашнем дне;*
- *отсутствие морально-этических ценностей;*
- *потеря смысла жизни;*
- *низкая самооценка, трудности в самоопределении;*
- *бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;*
- *безответная влюбленность.*

### **Если замечена склонность к самоубийству....**

#### **Рекомендации**

- *ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;*
- *анализировать вместе каждую трудную ситуацию;*

- *воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;*
- *не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам;*
- *не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;*
- *обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;*

### **Первая помощь при суициде**

Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия:

- *Необходимо вызвать помощь по телефону.*
- *Попытаться оказать первую доврачебную помощь: остановить кровотечение - на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя)- жгут выше раны;*
- *если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;*
- *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 и не оставлять его одного!!!*

### **Самоубийство ребёнка**

***часто бывает полной неожиданностью для всех.  
Помните, дети решаются на это внезапно!***