

## Причины суицида

- **Проблемы и конфликты в семье.** Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстаются по их вине (не слушался, плохо учился).
- **Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства,** очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
- **Конфликты с друзьями, проблемы в колледже.** Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- **Несчастливая любовь, одиночество.**
- **Страх перед будущим.**
- **Потеря смысла жизни.**
- **Подражание кумирам.** В Челябинске 15-летние школьницы спрыгнули с крыши многоэтажного дома. В предсмертных записках написали, что совершают самоубийство в память Игоря Сорина, солиста группы, который ровно год назад в Москве выбросился из окна шестого этажа. Родителям следует насторожиться в отношении суицидальной активности своего ребенка, если он фанат погибшего кумира.
- **Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.** Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимым.
- **Прессинг успеха.** Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, влезть в долги... и горе тому учащемуся, который не оправдал надежды своих родителей.

# Признаки готовящегося самоубийства

80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим.

Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!

## Словесные признаки

- Часто говорит о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- Шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

## Поведенческие признаки.

- **Раздача ценных вещей.** Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».
- **Приведение дел в порядок.** Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток долго задерживаться в этом мире не собирается.
- **Прощание.**
- **Демонстрируют радикальные перемены.** Вдруг начинают вести себя непривычно.

## Ситуационные признаки.

- Социально изолирован.
- Живет в нестабильном состоянии.
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.

## Профилактика суицидов

1. Разговаривая с ребенком необходимо задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседу о будущем, строить планы. Эти беседы должны быть обязательно позитивными, внушать ему оптимистический настрой. Вселить надежду в собственные силы
2. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными
3. Каждый день узнавать что – нибудь новое, делать то, что раньше никогда не делали. Записаться в тренажерный зал, завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка.
4. Необходимо стараться соблюдать режим дня, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе
5. Не отвергать помощь специалистов. Обращайтесь за консультацией к специалисту психологу, психотерапевту.