




По данным ВОЗ около 20 % суицидов в мире приходится на подростковый возраст.

До 75 % людей, которые намеревались совершить суицид, раскрывали свои стремления, но не были услышаны окружающими.

Знание предвестников суицида поможет понять и предотвратить его!

УМЕРЕТЬ, ЧТОБЫ УСЛЫШАЛИ

Психологический смысл подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, также она видится средством наказать обидчиков.



ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ!

**ГБУЗ «Оренбургский областной
центр медицинской
профилактики»,
ул. Алтайская, 12А,
тел.: 70-32-45**

ПРИЗНАКИ:

- присутствие двойственности чувств – безнадежность одновременно с надеждой на спасение;
- размышления о смерти;
- некоторые странности в высказываниях, шутки о смерти и смысле существования;
- нарушение аппетита;
- повышенная сонливость или бессонница;
- пренебрежительное отношение к себе;
- постоянное чувство вины, бесполезности и одиночества;
- отсутствие планов на будущее;
- изоляция, уход от общения.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ САМОУБИЙСТВА ПОДРОСТКОВ:

- изоляция (чувство, что подростка никто не понимает, никто не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что невозможно контролировать жизнь, все зависит не от него);
- безнадежность (будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У ПОДРОСТКА ХОТЬ ОДИН ИЗ НАЗВАННЫХ ПРИЗНАКОВ, ТО НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ЕГО:

- поговорите с ним, желательно без посторонних людей;
- попытайтесь убедить, что проблемы понятны, искренне разделены его заботы и трудности;
- старайтесь выслушать подростка терпеливо, без сомнения и критики;
- нужно постараться убедить его, что эмоциональное состояние является временным и скоро нормализуется.