



10 СЕНТЯБРЯ
Всемирный день
предотвращения самоубийств

Выбери жизнь

Виртуальная беседа

10 сентября –
Всемирный день
предотвращения
суицида
(отмечается с
2003 года)



Суицид - психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой. Самоубийство совершается в особую, исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды.

**Россия удерживает второе место
в мире по числу самоубийц.**

**В России фиксируется
30 случаев суицида на
100 тыс. человек в год,
при том, что критической
считается цифра
20 человек на
100 тыс. человек**

**На вопрос
«Задумывались ли вы
о самоубийстве?»**

подростки 13- 18 лет отвечали:

40% всегда

25% никогда

20% нет

15% да

A close-up photograph of several hands of different people stacked together in a circle. The hands are of various skin tones and are wearing different accessories like watches and bracelets. The background is a solid blue color. The text is overlaid on the image in a stylized, red, rounded font with a white outline.

**Твой выбор -
твоя жизнь**

Основные причины суицида :

- сложные взаимоотношения и конфликты с педагогами,**
- социально-психологическое состояние,**
- межличностные отношения,**
- неблагоприятные семейно-общественные условия жизни детей,**
- отсутствие поддержки в морально-духовном росте и понимания проблем ребенка со стороны родителей.**

**В жизни человека есть опасные
периоды, когда над ним
сгущается тьма.**

**Иногда так важны бывают
понимание и помощь. Может
спасти сказанное слово или даже
взгляд, дающий почувствовать,
что человек этот не один на
белом
свете, который
стал для него черным.**

Самоубийство -
ВТОРАЯ ведущая
причина смерти
среди молодых людей
15-29 лет



Число смертей
в результате
самоубийств
превышает число
погибших на войне
и в результате
насильственной смерти

ЕЖЕГОДНО
более
800 000
человек
кончают жизнь
самоубийством

Каждые
40 секунд -
1 человек



Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное человеку в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Что нужно знать о суициде?



Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков

1. Словесные признаки.

1. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить». «я больше не буду ни для кого проблемой». Много шутить на тему самоубийства.

2. Проявлять нездоровую заинтересованность к вопросам смерти.

2. Поведенческие признаки.

- 1. Раздаёт другим вещи, имеющие большую личную значимость, мирится с давними врагами.**
- 2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении: в еде – есть слишком мало или слишком много; во сне – спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде – стать неряшливым; в привычках – пропускать занятия; замкнуться от семьи и друзей и т.д.**
- 3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.**

3. Ситуационные признаки.

- 1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.**
- 2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема).**
- 3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.**
- 4. Предпринимал попытку суицида ранее.**
- 5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.**
- 6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).**
- 7. Слишком критически настроен по отношению к себе.**

Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят, либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Суицид не передается по наследству. От мамы можно унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются.

Вместе с тем, если кто-то из членов семьи уже совершал суицид, ребенок окажется в зоне повышенного суицидального риска. Представьте, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный пример.

**Тот, кто говорит о суициде,
совершает суицид. Из десяти
покушающихся на свою жизнь
подростков семь делились
своими планами. Поэтому
большинство подростков,
которые говорят о суициде, не
шутят. Тем не менее у нас
принято от них “отмахиваться”.
“Он шутит”, – говорим или
думаем мы.**

Рекомендации родителям:

Если вы слышите

Скажите

Не говорите

Я совершил скверный поступок. Я такое натворил!

Давай сядем, поговорим об этом.

Что посеешь, то и пожнёшь.

А если у меня не получится?

Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.

Если не получится, значит, ты недостаточно старался.

**Не вмешивайте детей в решение
междоусобных семейных
конфликтов. Оберегайте юную,
ранимую душу от скверных
ругательств и оскорблений!
Позвольте ребенку участвовать в
распределении средств семейного
бюджета. Уважительно относитесь
к его позиции. Старайтесь изучать
психологию личности своего
ребенка, свою личность.**

Будьте честными. Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом - акцент на мысли: «Я — не просто родитель, я — твой друг». Содействуйте ребенку в решении разных вопросов: помогите выбрать телепрограмму по интересам; читайте и обсуждайте журналы, статьи из газет; ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск; Словом, живите рядом по-настоящему, не формально, живите в его жизни. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.



*Мы можем пережить большое
горе,
Мы можем задыхаться от
тоски,
Тонуть и выплывать, но в этом
море
Всегда должны остаться
островки.
Ложась в кровать, нам нужно
перед сном
Знать, что завтра
просыпаться стоит,
Что счастье, пусть хоть самое
простое,
Пусть тихое, придёт к нам
завтра днём...*



**Будьте здоровы
и счастливы!**