

2021 года проведены обучающие семинары по вопросу профилактики суицидального поведения в среде несовершеннолетних:

26 обучающих семинаров для врачей первичного звена по актуальным вопросам психического здоровья несовершеннолетних, раннему выявлению лиц, нуждающихся в оказании специализированной помощи, приняли участие 565 человек;

28 обучающих семинаров для специалистов психолого-педагогической службы учреждений образования, где освещены вопросы конструктивного взаимодействия по предотвращению суицидального поведения несовершеннолетних, приняли участие 666 человек;

19 семинаров для родителей учащихся средних и средне-специальных учебных заведений по формированию родительской ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетних, приняли участие 932 человека;

1 семинар для работников социальной службы по вопросам повышения знаний населения о признаках суицидального поведения несовершеннолетних, приняли участие 45 человек;

1 семинар для сотрудников отдела по чрезвычайным ситуациям о межведомственном взаимодействии при выявлении несовершеннолетних с суицидальным риском, приняли участие 15 человек;

2 семинара для сотрудников внутренних дел, где освещены вопросы конструктивного взаимодействия по предотвращению суицидального поведения несовершеннолетних, участие приняли 47 человек.

### **Рекомендации родителям по предотвращению и профилактике суицидального поведения:**

Проблемы в семье - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия.

#### **Признаки депрессивных реакций у подростков:**

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).

5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психоактивных веществ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

#### **С целью профилактики суицидов родителям необходимо:**

1. Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.
2. Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию.
3. Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».
4. Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
5. Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.
6. 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.
7. Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.
8. Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

#### **В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:**

1. Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо.
2. Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он

успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах.

3. Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо, дорогой. Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим».

4. Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте. В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома.

5. Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось.

6. Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.

7. Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу.

8. При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, а тем временем постараться взять себя в руки и не паниковать. Это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом. Если ребенок доведён до такого состояния, что он решил «уйти в мир иной», значит, есть на это очень серьезные причины.

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ!** Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...

**Если вы заметили у ребенка признаки депрессивного состояния, обращайтесь за помощью к психологу. Психологическую помощь в Гомельской области можно получить:**

В центральных районных больницах;

Во всех филиалах учреждения «Гомельская центральная городская детская поликлиника»;

В центре здоровья молодежи «Юность» по адресу: г. Гомель ул. Быховская д.108 каб. 322, телефон: 8 (044) 711-70-40;

В центре дружественном подросткам «Подросток» по адресу: г. Гомель, ул.Мазурова, д.10В, 2-й этаж, каб. 208, телефоны: 80232-31-08-86, 80232-31-08-87, 8044-767-78-27;

В учреждении «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»;

По телефонам экстренной психологической помощи: 170 и 80232-31-51-61;

Телефон доверия для детей и подростков, а также членов их семей: 8(017) 2630303;

Общенациональная детская телефонная линия (телефон доверия для несовершеннолетних): 8-801-100-16-11.

Главное управление  
здравоохранения  
Гомельского облисполкома

## Главное управление образования Гомельского облисполкома

Государственное учреждение образования  
«Гомельский областной социально-педагогический центр»

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Если Вы заметили в поведении  
своего ребенка:**

- ✓ разговоры о снижении ценности жизни;
- ✓ появление литературы о желании уйти из жизни, просмотр соответствующей информации в интернете;
- ✓ попытки ребенка уединиться;
- ✓ непривычные разговоры о любви к Вам, внезапные выражения благодарности различным людям за любую помощь;
- ✓ попытки закончить все дела как можно быстрее, приведение дел в порядок;
- ✓ дарение своих любимых и ценных вещей, с которыми раньше не расставался;
- ✓ словесные и/или письменные указания или угрозы о самоповреждающем поведении;
- ✓ проблемы с аппетитом, бессонница, ночные кошмары;
- ✓ внезапную склонность к риску, неоправданным и опрометчивым поступкам;

✓ заявления ребенка о том, что он никому не нужен, что никто не заметит его отсутствия – ни в коем случае не оставляйте без внимания!

*Бросайте все свои дела и старайтесь все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что подавленное настроение и ощущение потери смысла жизни ушло без следа!*

*Если чувствуете, что не можете справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к специалистам.*

Телефон экстренной

психологической помощи

тел. 8 0232 31-51-61, 170, <https://gokpb.by/>

Республиканский центр

психологической помощи

тел. 8 017 300-10-06, <http://rcppr.by/>



## Советы, которые помогут изменить ситуацию

- ❖ Проявите участие в жизни своего ребенка, внимательно слушайте его, не пренебрегайте ничем из сказанного.
- ❖ Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации: «Что случилось в последнее время? К кому из окружающих твой проблемы имеют отношение?» Чем я могу тебе помочь?».
- ❖ Оцените серьезность намерений ребенка, глубину его эмоционального кризиса. Знайте, наличие плана действий – знак реальной опасности!
- ❖ Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».
- ❖ Давайте больше позитивных установок, оказывайте поддержку, вселяйте надежду о решаемости всех проблем.
- ❖ Подчеркивайте временный характер проблем.



# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

## БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «*все надоело*», «*ненавижу всех и себя*», «*пора положить всему конец*», «*когда все это закончится*», «*так жить невозможно*», вопросы «*а что бы ты делал, если бы меня не стало?*», врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его желание уйти из жизни снижается.

| Если Вы слышите                       | Обязательно скажите                                                                                                       | Запрещено говорить                                         |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| «Ненавижу всех!»                      | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»                                                                | «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно»       | «Понимаю, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»                       |
| «Всем было бы лучше без меня»         | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»                                   | «Не говори глупости! Поговорим о другом»                   |
| «Вы не понимаете меня!»               | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»                                                       | «Где уж мне тебя понять!»                                  |
| «Я совершил ужасный поступок»         | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»                                                               | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»           |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»                                                      | «Не получается – значит, не старался!»                     |

**ПОМНИТЕ:**  
**СПАСТИ РЕБЕНКА от ОДИНОЧЕСТВА**  
**МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ!**

# Уважаемые родители и законные представители!

За 9 месяцев 2021 года в Гомельской области, подростками совершено 3 суицида,

14 парасуицидов.

В поле зрения врачей-психиатров также попали 72 подростка, которые нанесли себе самопорезы (49), употребляли таблетки (12) и др.

В последнее время некоторые несовершеннолетние попали в ловушку селфхарма (от англ. self-harm) – преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений. Такое самоповреждение может быть симптомом многих психических расстройств.

Несовершеннолетние, как правило:

- не афишируют факт селфхарма и, тем более, не пытаются манипулировать окружающими. Наоборот, стыд и страх мешают им обратиться за помощью;
- страдают от депрессии, тревожного расстройства или последствий травмы, но это никак не делает их опасными. Селфхарм – способ справиться с болью;
- не хотят умереть. Это не попытка суицида, а способ справиться со стрессом. В долгосрочной перспективе эти люди находятся в зоне риска, и именно поэтому важно оказать помощь своевременно.

## Виды селфхарма:

порезы и глубокие царапины, ожоги, удары (по себе и предметам), приклеивание вещей к коже, осознанное замедление заживления ран, прием токсичных веществ, передозировка и недоедание, вырывание волос, укусы.

## Селфхарм:

Селфхарм – это способ выразить то, что трудно сформулировать словами; сделать эмоциональную боль физической; избавиться от невыносимых переживаний и мыслей; вернуть ощущение контроля; сбежать от травмирующих воспоминаний; наказать себя – за ужасное поведение, чувства или мысли, т.е. причинить сознательно физический вред себе и таким способом справиться с отрицательными эмоциями.

Селфхарм – сигнал, что ваш ребенок в группе риска.



- Важно помнить о том, что самоповреждение возникло у ребенка не просто так. Это внешнее выражение внутренней боли, которая может иметь глубинные причины.
- Хотим вас заверить, что посещение психолога еще не ведет к постановке «на учет».

ПОЙМИТЕ своего РЕБЕНКА!