

# **Рекомендации для родителей по вопросам выявления поведения суицидальной направленности среди несовершеннолетних**

## **ФАКТОРЫ И СИТУАЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

### **1. Психическое неблагополучие**

- предшествующие попытки самоубийства; мысли о нанесении себе вреда и продуманные планы совершения самоубийства;
- депрессивное состояние (сниженное настроение, тревожность);
- поведенческие и социальные проблемы; побеги из дома
- злоупотребление психоактивными веществами;
- проблемы с соблюдением дисциплины; случаи правонарушений.

### **2. Семейные факторы риска**

- конфликты в семье и распад семьи; случаи насилия или жестокого обращения в семье;
- алкогольная или наркотической зависимость членов семьи;
- социально-уязвимые группы населения (многодетные, малоимущие, неполных семьи, семьи с детьми – инвалидами либо с родителями – инвалидами и т.п.; семьи, состоящие на внутришкольном учёте.

### **3. События жизни**

- крушение романтических отношений,
- неспособность справиться с трудностями учебной программы;
- случаи жестокого обращения со стороны сверстников или взрослых;

### **Маркёры суицидального поведения**

- **Устное сообщение:** «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», « Мне нельзя помочь». «Я так больше не могу», частые разговоры о суицидах, сбор информации о способах суицида.

- **Невербальное информирование:** активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (приобретение лекарств, хранение отравляющих веществ).

Внезапное, без видимой причины, завершение планов, символическое прощание с ближайшим окружением; примирение с давними врагами; помещение своей фотографии в чёрную рамку).

- Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния; чувство одиночества («меня никто не понимает», «я никому не нужен»), внезапная смена эмоций, потеря перспективы будущего.
- Необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе, более безрассудное, импульсивное, агрессивное, антисоциальное; стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.
- Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий; стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.

### **Рекомендации родителям:**

1. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Попробуйте найти совместно выход из ситуации. Напомните ребёнку о значимых для него людях.
2. Подчеркните временный характер проблемы, используйте взгляд из будущего. (Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да»). Используйте прием взвешивания (что сегодня плохо, что сегодня хорошо).
3. Попробуйте довести до абсурда (показать, что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание). Используйте свой имеющийся опыт в решении проблем, рациональное внушение уверенности.

Материалы подготовлены с использованием методических рекомендаций «Суицидальное поведение несовершеннолетних ( профилактические аспекты)» - авторы **д.м.н, профессор Б.С.Положий** , **д.м.н, профессор Е.В.Макушкин**, **д.м.н, профессор Е.Б.Любов**, **к.м.н., старший научный сотрудник Г.С.Банников** ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П.Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации