

## **Возможные проявления суицидального поведения у подростков на начальном этапе**

- Прямые высказывания, а также оговорки или незавершенные мысли, отражающие суицидальные тенденции. Наличие паралингвистических аффективных нарушений: явная замедленность темпа речи, заполнение речевых пауз глубокими вздохами, монотонность интонаций и т.д.;
- Беспричинное снижение настроения и повседневной активности;
- Утрата прежних интересов, прекращение или уменьшение контактов с друзьями, равнодушие к происходящему;
- Пропуски занятий, снижение успеваемости, плохое поведение в школе, нарушения дисциплины;
- Появление желания уединиться, отдаление от близких людей;
- Рискованное поведение, которое с большой долей вероятности может привести к причинению вреда своей жизни и здоровью;
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита, либо, наоборот, чрезмерное потребление пищи, ощущение слабости, бессонница либо чрезмерная сонливость;
- Появление несвойственных ранее реакций в виде бесцельных уходов из дома, блужданий в одиночестве, появления дома в нетрезвом состоянии;
- Прослушивание печальной музыки с соответствующим текстовым содержанием;
- Появление интереса к темам смерти, ухода из жизни. Поиск соответствующих ресурсов в интернете, социальных сетях.

## **ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ: Ситуации, требующие особого профилактического внимания**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений;
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях);
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание, пережитое сексуальное насилие);
- Личные неудачи на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (высоких отметок, материального благосостояния, признания сверстников и т.п.);
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, проявление насилия в отношении ребенка);
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства);
- Суицид в близком микросоциальном окружении.

## **Основные направления коррекции и профилактики суицидального поведения**

- Обучение подростка лучшему пониманию собственного «Я» и особенностям эмоционального реагирования человека;
- Коррекция неадаптивного поведения подростка;
- Развитие коммуникативных навыков подростка;
- Развитие адаптивного, вариативного мышления;
- Просвещение родителей и иных законных представителей, об основах психологии подросткового возраста и факторах суицидального риска.

## **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: Основы профилактики суицидального поведения детей и подростков в семье**

- Ежедневное общение с ребенком;
- Уважение к тому, что кажется ему важным и значимым;
- Обсуждение планов ребенка на ближайшее и отдаленное будущее;
- Беседы с ребенком на серьезные и, возможно, сложные для осмысления темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое любовь, дружба, предательство и другие понятия;
- Помощь ребенку в построении своего ценностного мира, в котором жизнь – сама по себе ценность, которую ничто не может заменить;
- Формирование понимания того, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха;
- Понимание, что стоит за внешней грубостью ребенка – самообразование по направлению психологии подросткового возраста;
- Избегание авторитарного стиля воспитания в силу его неэффективности и даже опасности;
- Разумный баланс между свободой и несвободой ребенка;
- Демонстрация на своем примере адаптивного поведения и мышления;
- Своевременное обращение к специалисту – психологу или психиатру.

ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной  
психоневрологический диспансер» в  
соц.сетях:

INSTAGRAM: @opnd89  
VKONTAKTE: vk.com/opnd89

Телефоны ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной  
психоневрологический диспансер»:

Телефон регистратуры поликлиники  
4-73-51

Телефон стационара  
4-65-16

Круглосуточный телефон психологической  
помощи  
6-23-73

Круглосуточный телефон психологической  
помощи Центра суицидальной превенции  
(г. Новый Уренгой)  
8-800-200-71-86

Круглосуточный телефон психологической  
помощи для детей, подростков и их  
родителей  
8-800-2000-122

## **ПРОФИЛАКТИКА И РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

для родителей и специалистов  
системы профилактики



ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной  
психоневрологический диспансер»  
Салехард 2020

**Суицидальное поведение** – это сложный процесс, являющийся следствием взаимодействия ряда биологических, психологических, клинических, социальных, этнокультуральных и ситуационных (стрессовых) факторов, в связи с чем, профилактика и коррекция причин данного поведения должна также вестись комплексно.