



В среде подростков суициды особенно распространены: это третья по частоте причина смерти. Самоубийства уносят больше жизней детей, чем преступления. Социологи отмечают, что среди подростков в возрасте 13 лет суицидальное поведение наблюдается редко, а с возраста 14-15 лет суицидальная активность возрастает, достигая максимума среди подростков 16-19 лет. Тысячи детей ежегодно предпочитают жизни смерть.

Сравнение числа попыток с числом самоубийств показывает, что из 15 попыток суицидом заканчиваются одна-две. Более трети молодых людей повторяют эти попытки – с каждой следующей риск смертельного исхода увеличивается. Отмечено, что лишь в 10% случаев имеется истинное желание покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростков – это крик о помощи. Не случайно 80% таких попыток предпринимается в дневное или вечернее время, чтобы близкие люди могли предотвратить непоправимое.

Контакты
государственного учреждения
образования
«Социально-педагогический центр
Браславского района»:

Рабочий телефон / факс:
(02153) 68 7 04

Адрес:
г.Браслав, ул.Красноармейская, д.5,
почтовый индекс 211969

Электронная почта:
spc-braslav@yandex.by
spc_braslav@braslav-region.by

Наш сайт:
<https://spc.brasedu.gov.by/>



**Выход из
трудной
жизненной
ситуации**

2025 год

Что можно сделать для того, чтобы помочь близкому человеку

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность.

6. Задавайте вопросы. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией.

8. Предложите конструктивные подходы. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стес-

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного.