

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ «СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО - ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ТЕХНИКУМ»

Уважаемые родители!

На основании рекомендаций по проведению мероприятий для родителей по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего (письмо от 30 октября 2020 г. N 07-6586) предлагаю ознакомиться и принять на вооружение факты риска формирования суицидального поведения.

В обществе бытуют различного рода заблуждений на тему суицида среди несовершеннолетних. Зачастую человек, имеющий проблемы и обратившийся за помощью, подвергается критике. Существующий стереотип может помешать членам семьи несовершеннолетнего оказать ему нужную поддержку, а иногда даже признать наличие тревожной ситуации.

Стигмы, мифы и реальность и риска формирования суицидального поведения у несовершеннолетнего.

№ п/п	Миф, стигма	Факт
1	Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.	Большинство людей с риском суицидального поведения подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах. Например, подростки могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о

		смерти. Подобные сигналы нельзя игнорировать.
2	Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы.	Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений - прямой вопрос о них. Открытый разговор с ребенком с выражением искренней заботы и беспокойства о нем может стать для подростка источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью.
3	Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.	К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна.
4	Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.	Демонстративное суицидальное поведение представляет собой призыв о помощи. Если ребенок не получает отклика, ему легко прийти к выводу, что уже никто и никогда его не поймет, ему не поможет, и соответственно, от намерения покончить с собой перейти к совершению суицида. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как "недостойного" способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным

		методом предотвращения суицидальных форм поведения.
5	Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.	Очень немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Дети, к тому же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что, умерев (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся).
6	Те, кто кончают с собой - психически больны и им ничем нельзя помочь.	Очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.
7	Говоря о желании покончить с собой, человек хочет просто привлечь к себе внимание.	Люди, принявшие решение уйти из жизни, испытывают сильнейшую душевную боль. Они пытаются разделить ее с кем-то и поставить в известность окружающих о своем намерении.
8	Человек совершает самоубийство без предупреждения.	Исследования показывают, что человек неоднократно предупреждает окружающих о своем «плане», но он может делать это не прямо, а косвенно. Восемь из десяти суицидентов намекают окружающим на это.
9	Склонность к самоубийству наследуется.	Склонность к самоубийству не передается генетически, но такая модель поведения в сложных, конфликтных жизненных ситуациях может дублироваться родными и близкими суицидента по механизму социального научения.

10	Если человек совершил суицидальную попытку, то он навсегда остается суицидальной личностью.	Суицидальный кризис обычно носит временный характер. Если человек получает психологическую помощь, если он развивается и реализуется в жизни, то он избавляется от мыслей о самоубийстве.
11	Люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.	У суицидентов существует серьезный внутренний конфликт: они хотят жить, но не могут больше жить с такой непереносимой душевной болью.

ВАЖНО! Глубоко переживая, обвиняя себя во всех бедах своих и других людей, подросток нуждается в поддержке, понимании. Сложная ситуация несовершеннолетнего, рассматриваемая взрослыми, как пустяковая, подрывает силы решать ее. Обесценивание важности и сложности ситуации в априори делает несовершеннолетнего в своих глазах «слабым», «ничтожным». Почему к проблемам подростка необходимо относиться с вниманием? Вспомните, каким было ваше восприятие в таком возрасте таких же проблем. Все было примерно также. Это с высоты возраста и опыта кажется мелочью, но стоит подчеркнуть, что у несовершеннолетнего нет этого опыта. Нейронные связи и навыки решения стрессовых ситуаций только формируются.

Педагог-психолог ГБОУПО «СТЭТ»

Г.В. Сухомлина