

НАРКОМАНИЯ

Преступность

Буллинг

КИБЕРБУЛЛИНГ

ЭКСТРЕМИЗМ

**Суицид**

ТЕРРОРИЗМ

Скулшутинг

ВИЧ/СПИД

О чём должен  
знать каждый

**Родитель**  
**Педагог**  
**Гражданин**

Время прочтения ~ 7 минут

Спасённых жизней ∞

# Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни...

## Основные причины:

- отсутствие любви и помощи, чувство одиночества
- сложная жизненная ситуация, нерешенные проблемы
- боязнь наказания
- месть обидчикам

## В группе риска люди, которые:

- находятся в сложной жизненной ситуации (ссора с родителями, близкими, проблемы с учёбой, карьерой; стали жертвами насилия, травли)
- перенесли тяжелую утрату
- склонны к депрессии
- употребляют алкоголь, психотропные вещества
- попали под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений

## Важно!

Каждый ребёнок нуждается в особом типе взрослого человека, с которым он может общаться, который будет понимать и принимать его. Поддерживайте близких в сложных ситуациях, учите способам разрешения проблем, вселяйте уверенность в себе.

# На что необходимо обращать внимание



## Поведение

- самоизоляция от других людей и жизни, уходы из дома;
- резкое снижение активности;
- изменение привычек (например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью);
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов);
- наркотическая и алкогольная зависимость



## Эмоции

- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя;
- поиск пути к смерти и желание жить одновременно



## Общение

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть» - прямое сообщение, «скоро все это закончится» - косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

## Важно!

Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях, увлечениях, о том, чем они заняты. Делайте это непринуждённо, допросы только отталкивают. Объясните детям, что они будут в безопасности, если сами расскажут вам о своих тревогах

## Виртуальная жизнь. Аккаунт в соцсетях



### Аккаунт

Если профиль страницы закрыт даже от родителей, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.

Закрывание лица руками либо одеждой на фотографиях, демонстрация указательного пальца на таких снимках; размещение на странице фраз, иллюстраций на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов; строк и цитат, посвященных смерти; сохранение странной депрессивной музыки могут символизировать суицидальные мысли.

Проведение длительного времени за компьютером, отгороженность от семейной жизни, обучения, общения со сверстниками, нахождение и пребывания на сайтах особого содержания (самоубийства, молодежные течения и организации агрессивного, сексуального характера, и т.д.).



### Материал, на который наткнулся в сети








Сохраните страницы, на которых был найден сомнительный или опасный материал, для последующих действий. Если по сайту или его адресу можно определить поставщика услуг Интернета, необходимо связаться с ним. Поставщик услуг может удалить текст или аккаунт.

**Если Поставщик неизвестен, можно обратиться в полицию.**

**Важно!**  
Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения, например Kaspersky Safe Kids, Eset Parental Control, SkyDNS

## Что необходимо делать

Если замечена склонность ребёнка к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

-  Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
-  Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
-  Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
-  Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто человек бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
-  Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
-  Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
-  Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к которым можно обратиться.

## Куда обращаться за помощью

Единая служба  
спасения **112**

Телефон доверия **8 800 200 01 22**  
(круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Служба безопасности **8 3452 68 14 89**  
Тюменского индустриального  
университета

Психологи-консультанты **8 3452 28 37 30**  
Тюменского индустриального  
университета

Центр суицидальной  
превенции г. Тюмень **8 3452 50 66 35**  
регистратура **50 66 47**  
Детского отделения **46 22 40**