



- **Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни)
- **Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения.
- **Суицидент** – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.



Мифы и факты о суициде

МИФ

Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание

Настоящее самоубийство случается без предупреждения

Самоубийство – явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь

Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь.

ФАКТ

Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей

Примерно 8-10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке

Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении.

Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: *словесные, поведенческие и ситуационные.*

СЛОВЕСНЫЕ признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или намекает о своем умереть". "Я больше проблемой". "Тебе волноваться". Много **Проявлять заинтересованность**



она могут: Прямо или косвенно намерении: "Лучше бы мне не буду ни для кого больше не придется обо мне шутить на тему самоубийства. **нездоровую вопросами смерти.**

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ признаки:

Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

- в еде – есть слишком мало или слишком много;
- во сне – спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде – стать например неряшливым;
- в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять д.з., избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

СИТУАЦИОННЫЕ признаки:

Человек может решиться на самоубийство если:

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным.

Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм – личная или семейная проблема);

Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

Предпринимал раньше попытки суицида.

Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Слишком критически настроен по отношению к себе.

Куду обратиться за помощью?

Наш телефон «ДОВЕРИЯ»
8(0214)-46-17-95 (психолог).

Наш адрес:

г. Полоцк, ул.Ф.Скорины, 12,
каб. 24



**Выход
есть всегда!**

8(0214)-46-17-95