

## Как НЕ следует говорить с подростком о проблеме суицида:

- Не начинайте давать определения: «Суицид», «Парасуицид» и т.д.
- Не рассказывайте о подробностях известных Вам случаев суицидов.
- Не приводите примеров, каким способом и в каких местах совершаются суициды.
- Не угрожайте подростку («даже не думай о суициде, а то я сама тебя придушу»).
- Не проявляйте навязчивый интерес – не спрашивайте каждый день подростка о наличии у него суицидальных мыслей и не просите его ежедневно предьявлять руки к осмотру.
- В том случае если подросток присутствует при разговоре о самоубийстве, избегайте искать виновного в суициде («довел муж, начальник, девушка»), признавать самоубийство разумным поступком («отмучился», «а куда ему деваться было»), или говорить о самоубийстве как о «сильном» поступке («не стал никого мучать», «решил проблему по мужски»).

## Почему подростки совершают суициды?

Самоубийство среди подростков – проблема. Важно понимать что это не проблема подростков. Это проблема взрослых. Причина того, что подростки совершают суициды – равнодушие и бессердечность, находящихся рядом взрослых.

У подростков отсутствует полностью осознаваемый страх смерти, поэтому для них самоубийство это не тот поступок, после которого их существование в этом мире окончится.

Подростки импульсивны, поэтому стоит бережно относиться к их чувствам и избегать оскорбительных, унижающих и отвергающих фраз: «ничтожество», «лучше бы я тебя не рожала», «такая же тряпка как отец», «убирайся из моего дома», «стыдоба», «неудачник», «неблагодарный».

Подростки воспринимают суицид как возможность отомстить, заявить о себе, избежать страдания, возможность попасть в иной, более счастливый мир.

## Как сделать, чтобы подросток никогда даже не думал о самоубийстве?

Ответ: никак.

Самая большая ошибка – отрицать саму возможность того, что это может коснуться Вас. Признайте саму возможность того, что в этом мире может произойти все что угодно и необходимо быть готовым ко всему.

Как показывает практика, если с подростком выстроены доверительные отношения, то в момент кризиса он придет за помощью к тому, кому доверяет. В идеале - это должен быть родитель. В крайнем случае - друг или преподаватель. Однако, в силу того, что зачастую общение в семье сводится к стандартной триаде вопросов: «Поел?», «Уроки сделал?», «Деньги есть?» ни о каком доверии между членами семьи не идет.

Разговаривайте с детьми, проводите больше времени вместе, обсуждайте проблемы, вместе их преодолевайте. Благодарите друг друга, говорите о том, что вы любите друг друга, прежде чем оскорбить, унижить или наказать – трижды подумайте.

## Как следует говорить с подростком о проблеме суицида:

- Начните разговор о том, что интересно подростку (если не знаете, что актуально для него в этот момент, начните с чего-то нейтрального: смешной истории, рассказа о фильме, сериале или книге).
- Доверительным тоном расскажите подростку историю о том, как Вы преодолели один из своих подростковых кризисов (конфликт с родителями, учителями, сверстниками, неудачную влюбленность, материальные проблемы).
- Приведите краткий пример о том, как Ваш друг или знакомый в аналогичной ситуации из п. 2. говорил Вам о том, что ему было плохо, он не хотел жить, но Вы помогли ему, «открыли глаза» на то, что жизнь прекрасна и впереди бесконечное число возможностей.
- Убедите подростка в том, что он может обращаться к Вам с любыми проблемами и это останется между Вами.

«Телефон Доверия» - служба экстренной анонимной психологической помощи по телефону.

**31-51-61**

Республиканская «Детская телефонная линия»

**8-801-100-1611**

Если вы находитесь в трудной жизненной ситуации, не видите выхода из нее, считаете что жизнь окончена, не знаете куда обратиться за помощью – звоните. Режим работы: круглосуточно, без выходных, перерывов.

Центр, дружественный подросткам,  
«Подросток»

Государственное учреждение здравоохранения «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника»

г. Гомель, ул. Мазурова, д. 10В, каб. 208,  
Пн.-Пт. с 8.00 до 16.30  
тел. + 375 232 310886, + 375 232 310887,  
+ 375 44 7677827

Центр здоровья молодёжи «Юность»  
Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская поликлиника»  
г. Гомель, ул. Быховская, 108  
тел. 8(0232) 40-18-98

## Профилактика самоубийств

Методическое пособие для родителей, педагогов и психологов:

Как разговаривать о проблеме суицида с подростком»



Организационно-методический отдел учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница»  
(Сайт: [gokpb.by](http://gokpb.by))  
(Мы [В]контакте: [vk.com/gopb.by](https://vk.com/gopb.by))  
г. Гомель, ул. Добрушская 1.