

Пусть всегда будет завтра

Профилактика суицидального поведения среди молодёжи



**«Мир, вероятно,
спасти уже
не удастся,
но отдельного
человека всегда
МОЖНО».**

Иосиф Бродский

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них.....

У них – нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

Но как велика пропасть между нами,

читающими эти строки, и теми,

кто решился на самоубийство?

Как сильно нужно измениться человеку,

чтобы сделать этот шаг?

Всего лишь – шаг.

Они не были рождены самоубийцами,

но умерли с этим клеймом.

Они продолжают умирать.



- Число самоубийств среди молодёжи выросло в 3 раза.
- Каждый двенадцатый подросток в возрасте 13-17 лет пытается совершить попытку самоубийства.
- Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек.
- Девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши.

Подростковый суицид

По наблюдениям психологов можно выделить 6 основных причин подросткового суицида:

- Безответная любовь
- Нет сил бороться
- Всем назло
- Обратите на меня внимание
- Пусть мучаются
- Я никому не нужен

Подростковый суицид

Психологи выделяют несколько типов подростков, которые склонны к суициду. Вот основные тревожные сигналы, на которые следует обратить внимание:

- У подростка нет друзей, он практически ни с кем не общается и не бывает откровенен.
- Подростка ничего не интересует. На любой вопрос у него один ответ: «Мне всё равно».
- Любит болеть и постоянно придумывает себе болезни.
- Подросток часто представляет, что будет, если он умрёт.



Рекомендации для взрослых

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые.

Многое из того, что нам взрослым кажется пустяком, для подростка – это глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, не допустить у подростка мысли о том, что выхода из сложных ситуаций нет.

Нужно сформировать мысли о том, что жизнь даётся один раз и нужно её любить, как бы трудно не было.

Что же делать?

Иногда, чтобы помочь сохранить жизнь, нужно просто выслушать человека. Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нём, даёте ему понять что вам не всё равно, что происходит и что может случиться с ним.

Делать:

- Направьте всё своё внимание на человека, которого вы выслушиваете
- Скажите ему/ей, что вам не всё равно, и что вы рады, что сейчас разговариваете вместе
- Задайте вопрос, который поможет вам лучше понять переживания человека

Чего не стоит делать:

- Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника
- Давать советы, о которых вас не просили
- Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки)
- Рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой)

Жизнь – это шанс,
не упусти его!

Жизнь – это мечта,
осуществи её!

Жизнь – это любовь,
так люби!

Жизнь – это долг,
исполни его!

Жизнь – это счастье,
сотвори его сам!



**Жизнь прекрасна!
Не потратить её напрасно!**



**МБУК «ЦБС городского округа
город Выкса»**

**Городская библиотека
«Отчий край»**

8-83177-3-26-25

otchukray@mail.ru

bibliokray.ru