

**Суицид** является одной из основных причин смерти у молодёжи на сегодняшний день.

Число самоубийц за историю цивилизации превышает количество жертв убийств и войн вместе взятых.

### Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда

своей жизни и здоровью.

### Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

### Что делать учителю, если он обнаружил опасность

- Будьте внимательны к детям.
- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить

внимание ученику и поговорить с ним.

- Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.
- Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

# КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ДЕТСКИЙ СУИЦИД



## Куда можно обратиться за помощью:

Школьный психолог.

Единый номер детского телефона  
доверия оказывающий психологическую  
поддержку детям. 111

Центр помощи детям, пострадавшим от  
насилия и жестокого обращения, г. Бишкек  
0 312 442510, 0 312 542934

«Сезим» кризисный психологический  
центр для женщин и семьи г. Бишкек 0 312  
51 26 40

Электронная почта: [sezim2008@gmail.com](mailto:sezim2008@gmail.com)

Кризисный центр "Шанс". г. Бишкек  
0 312 613 227, 0 709 710 320.  
Электронная почта: [chance-cc@mail.ru](mailto:chance-cc@mail.ru)