

# «Профилактика суицидов среди молодёжи: знания, которые спасают жизни».

## Дорогие студенты!

Хочу поговорить с вами о теме, которая требует нашего внимания и чуткости: **суициды среди подростков и молодёжи**. Это сложная и болезненная проблема, но именно открытое обсуждение и взаимоподдержка могут помочь предотвратить трагедии.

### Что нужно знать о суициде?

Суицид — осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, когда собственная жизнь теряет для человека смысл.

### Важно понимать:

- суицидальное поведение редко бывает внезапным — ему предшествуют изменения в состоянии и поведении;
- чаще всего это **крик о помощи**, а не хладнокровное решение;
- подростки могут иметь искажённое представление о смерти («я просто усну», «они поймут, как мне было плохо»);
- риск повышается в возрасте 15–24 лет из-за эмоциональной неустойчивости и поиска идентичности.

### Почему это происходит?

Основные причины, которые могут подтолкнуть молодого человека к суицидальным мыслям:

- конфликты в семье (развод родителей, насилие, непонимание);
- проблемы в отношениях (расставание, травля);
- неудачи в учёбе или карьере;
- чувство одиночества и ненужности;
- депрессия, тревожные расстройства;
- зависимость (алкоголь, наркотики, игры);
- подражание кумирам или сверстникам (эффект Вертера);
- давление социальных сетей и стандартов успеха.

### Как распознать тревожные сигналы?

#### Вербальные (словесные):

- прямые или косвенные высказывания о желании умереть («Мне всё надоело», «Без меня будет лучше»);
- шутки на тему смерти;
- прощания («Скоро вы обо мне забудете»).

#### Поведенческие:

- раздача личных вещей;
- приведение дел в порядок (удаление переписки, написание завещания);
- рискованное поведение (экстремальное вождение, драки);
- злоупотребление алкоголем/наркотиками;
- резкое изменение настроения (внезапная радость после депрессии может означать решение о суициде).

#### Эмоциональные:

- апатия, потеря интереса к жизни;
- повышенная тревожность, раздражительность;
- чувство вины, самообвинение.

### Что делать, если вы заметили опасность?

Если вы подозреваете, что кто-то из вашего окружения находится в кризисе:

1. **Поговорите.** Найдите момент для доверительной беседы. Начните с фразы: «Я заметил, что тебе тяжело. Давай поговорим».

2. **Слушайте без осуждения.** Дайте человеку выговориться. Не говорите: «Это ерунда» или «Возьми себя в руки». Лучше: «Я рядом, я готов помочь».

3. **Не оставляйте одного** в острый момент. Предложите побыть вместе или позвать кого-то из близких.

4. **Предложите помощь специалиста.** Мягко направьте к психологу техникума, телефону доверия или кризисному центру.

5. **Сохраните доказательства,** если речь идёт об угрозах в сети (скриншоты переписок), и сообщите куратору, психологу, соц. педагогу или администрации техникума.

6. **Действуйте решительно,** если угроза непосредственная: вызовите скорую помощь (**112** или **103**) или попросите помощи у взрослых.

**Куда обратиться за помощью?**

**Экстренные службы:**

• Единый общероссийский телефон доверия для детей и подростков:  
**8-800-2000-122, короткий 124.**

• Скорая помощь: **112** или **103.**

**Внутри техникума:**

- психолог, соц. педагог;
- куратор группы;
- преподаватель.

**Онлайн-ресурсы:**

- чат-боты психологической поддержки;
- сайты психологических центров;
- форумы доверия.

**Как мы можем помочь предотвратить суициды?**

Каждый из нас способен внести вклад в создание безопасной среды:

• **будьте внимательны** к изменениям в поведении друзей и одноклассников;

• **создавайте атмосферу принятия** — в коллективе, где нет травли и осуждения, легче пережить трудности;

• **говорите о чувствах** — поощряйте открытый разговор о стрессе, страхах, неудачах;

• **поддерживайте увлечения** — спорт, творчество, волонтерство дают ощущение смысла и цели;

• **заботьтесь о себе** — профилактика выгорания и стресса снижает общий уровень тревожности в окружении.

---

**Помните:**

• суицид — это не решение проблем, а их прекращение. Но почти всегда есть другой выход;

• ваша поддержка, внимательность и готовность помочь могут спасти чью-то жизнь;

• говорить о сложных темах — не опасно, а необходимо. Это первый шаг к решению;

• если вы сами испытываете трудности, не стесняйтесь обращаться за помощью. Вы не одиноки.

Мы можем создать сообщество, в котором каждый будет чувствовать поддержку и знать: в трудную минуту рядом окажутся те, кто готов выслушать и помочь.

Если у вас остались вопросы, вы хотите обсудить какую-то ситуацию или получить индивидуальную консультацию — обращайтесь ко мне. Я здесь, чтобы помочь. С уважением, ваш психолог.

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.