**Памятка** **родителям по профилактике суицида**

**Уважаемые родители!**

**Если Вы держите этот текст в руках, значит, предложенная тема Вам не безразлична и Вы готовы активно подключиться к решению этой горькой и сложной проблемы вместе с нами. К большому сожалению, проблема детского суицида очень остро стоит в нашей стране, и поэтому любые инициативы в её решении могут только поощряться и продвигаться.**

**МЫ МОЖЕМ ВМЕСТЕ СПАСТИ НАШИХ ДЕТЕЙ!**

**СУИЦИД - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.**

**Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.**

**Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.**

**Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:**

**- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;**

**- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;**

**- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;**

**- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;**

**- боязнь позора, насмешек или унижения;**

**- страх наказания, нежелание извиниться;**

**- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;**

**- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;**

- **желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;**

**- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.**

**Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.**

**Словесные признаки**

**Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:**

**- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;**

**- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;**

**- много шутит на тему самоубийства;**

**- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.**

**Поведенческие признаки**

**Подросток может:**

**1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;**

**2. 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 неряшливым;**

**- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, 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;**

**- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.**

**Ситуационные признаки**

**Ребенок может решиться на самоубийство, если:**

**- социально изолирован, чувствует себя отверженным;**

**- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм-личная или семейная проблема);**

**- ощущает себя жертвой насилия- физического, сексуального или эмоционального;**

**- предпринимал раньше попытки самоубийства;**

**- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;**

**- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);**

**- слишком критически относится к себе.**

**Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.**

**Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ:**

**•​ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;**

**•​ пренебрежение собственным видом, неряшливость;**

**•​ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;**

**•​ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;**

**•​ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;**

**•​ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;**

**•​ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;**

**•​ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;**

**•​ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;**

**•​ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;**

**•​ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;**

**•​ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.**

**Что делать? Как помочь?**

**Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.**

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Запрещено говорить** |
| **«Ненавижу всех…»** | **«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»** | **«Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»** |
| **«Все**  **безнадежно**  **и бессмысленно»** | **«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»** | **«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»** |
| **«Всем было бы лучше без меня!»** | **«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»** | **«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»** |
| **«Вы не понимаете меня!»** | **«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»** | **«Где уж мне тебя понять!»** |
| **«Я совершил ужасный поступок»** | **«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»** | **«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»** |
| **«У меня никогда ничего не получается»** | **«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»** | **«Не получается – значит, не старался!»** |

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

**1.​ Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.**

**2.​ Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.**

**3.​ Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.**

**4.​ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.**

**5.​ Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.**

**6.​ Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.**

**7.​ Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.**

**8.​ Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.**

**Уважаемые родители!**

**Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояние вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешиться. Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.**