**Памятка родителям по профилактике суицида**

*Суицид –*намеренное, умышленное лишение себя жизни. Он 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;
* чувство 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 совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

**Словесные признаки**

* 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**

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

**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.

**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.

Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

 ***Важно соблюдать следующие правила:***

* будьте терпеливы;
* не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это»;
* не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что…»;
* не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что…;
* делайте всё от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Помощь специалиста можно получить при обращении к:

* школьному психологу
* врачу-психиатру месту жительства
* на Телефон доверия **8-800-2000-122** или короткий номер **124** могут позвонить абоненты всех операторов мобильной связи.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,
будьте внимательны к своим детям!**