**Памятка родителям по профилактике суицида**

|  |
| --- |
| **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.О**сновные 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! |