|  |
| --- |
| **Памятка по профилактике суицидального поведения подростков** |

|  |
| --- |
| ***Когда мы теряем ребёнка из-за болезниили несчастного случая - этоогромное горе, но когда ребёнок сампрерывает свой жизненный путь –это непоправимая трагедия***. Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.  Одно из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях. **Причины подростковых самоубийств**:Проблемы и конфликты в семье.Насилие в семье.Несчастная любовь.Подражание кумирам или из чувства коллективизма.Потеря родственников и близких.**Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:**Подберите ключи к разгадке суицида;Примите суицидента как личность;Установите заботливые взаимоотношения;Не спорьте;Будьте внимательным слушателем;Задавайте вопросы;Не предлагайте неоправданных утешений;Предложите конструктивные подходы;Вселяйте надежду;Оцените степень риска самоубийства;Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска;Обратитесь за помощью к специалистам;Важность сохранения заботы и поддержки. **Признаки, предупреждающие о возможности суицида:**перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;чувства вины, потеря интереса;устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;вызывающая одежда;предыдущая суицидальная попытка;подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;сексуальное или физическое злоупотребление;употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;неожиданная беременность;наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.**Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.**Заблуждение1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.Заблуждение 2.  Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.Заблуждение 5. Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.Заблуждение 6. Существует некий тип людей, "склонных к самоубийству"Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.**Признаки готовящего самоубийства:**Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).Словесные указания или угрозы.Вспышки гнева у импульсивных подростков.Потеря близкого человека.Уход из дома.Бессонница.Самоубийство ребёнка часто бывает полной неожиданностью для родителей.**Помните, дети решаются на это внезапно!** |