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

|  |
| --- |
| ***Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает 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!** |