***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.

***Крик о помощи, который никто не услышал.***

Суицидологи и психологи, выбирая «**наиболее важные причины», вызывающие подростковые суициды,**  выделили следующие:

-семейную обстановку и отношения с родителями (развод родителей и потеря одного из родителей, давление со стороны родителей);

-взаимоотношения со сверстниками (давление со стороны сверстников, недостаток общения);

-опасные группы в социальных сетях и интернете;

-несчастная любовь,

-низкая самооценка (может быть в связи физической непривлекательностью);

-отсутствие личных перспектив

-проблемы в учебе;

-тотальный контроль со стороны родителей

***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.

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 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.

***Важно соблюдать следующие правила:***

***- Бу***дьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, 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 все от вас зависящее.

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*!**

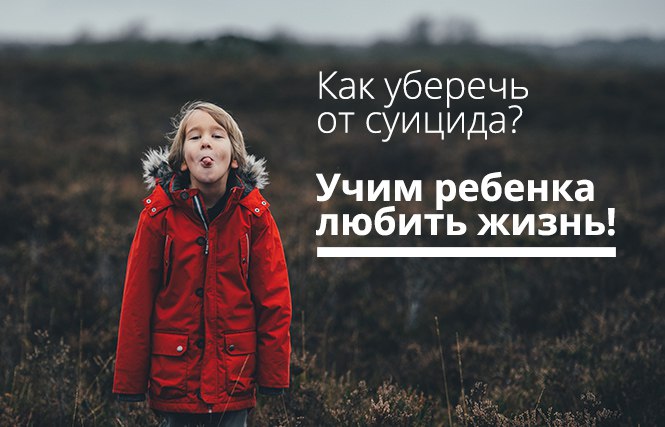
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Все  безнадежно  и бессмысленно» | «Чувствую, 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!» |

***Уважаемые родители, любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите преодолевать трудности,***

***убедите в том, что любая черная полоса обязательно сменится белой.***

***Удачи вам на этом пути!***

**ЖИЗНЬ ТАК ПРЕКРАСНА, НЕ ЗАГУБИТЕ ЕЕ!**

******

**8-800-2000-122**

**МКУ «Центр социальной помощи**

**семье и детям»**

**Беловского городского округа**

Светлая ул., д.6 г. Белово, 652 617

Тел./факс (38452) 6 72 38

******

**Памятка родителям по профилактике суицида**

*Уважаемые родители, не нужно думать, что это Вас не коснется. Беду проще предотвратить!!! Уделите пару минут и прочтите эту памятку....*