**Памятка для родителей 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. 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, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

 **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:**

* будьте 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.

*И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!*

**Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению.**

Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие факторы:

* Ранние попытки к суициду;
* Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
* Суициды в семье или в окружении друзей;
* Алкоголизм;
* Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;
* Аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;
* Хронические или смертельные болезни;
* Тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;
* Семейные проблемы,
* Психические заболевания, а именно:
* Депрессия;
* Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;
* Маниакально-депрессивный психоз;
* Шизофрения.

Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, проявляясь в тревоге и унынии. Люди могут не осознать её начала.

**Признаками эмоциональных нарушений являются:**

* Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
* Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость) ;
* Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
* Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
* Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
* Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
* Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
* Погруженность в размышления о смерти;
* Отсутствие планов на будущее;
* Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

**Признаки депрессии у детей**

* Печальное настроение
* Потеря свойственной детям энергии
* Внешние проявление печали
* Нарушение сна
* Соматические жалобы
* Изменение аппетита или веса
* Ухудшение успеваемости
* Снижение интереса к обучению
* Страх неудачи
* Чувство неполноценности
* Самообман - негативная самооценка
* Чувство «заслуженной отвергнутости»
* Чрезмерная самокритичность
* Сниженная социализация, замкнутость
* Агрессивное поведение