**Памятка**

**Признаки суицидального поведения**

Для подростков, самоубийство - типичная реакция на стрессовые ситуации и кризисы. А это значит, что в любой момент подросток может почувствовать себя совершенно лишним в этом мире.

**Как узнать о том, что ваш друг или знакомый хочет совершить попытку самоубийства?**

***Основные признаки суицидальных намерений:***

- Депрессия/ перепады настроения (тоска, отчаяние, отсутствие аппетита, безразличие, бессонница, подавленность, апатия).

- Устные или письменные намеки (включающие в себя рассуждения о самоубийствах, рассказы о своих проблемах, просьбы о помощи или предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературе и беседах).

- Социальная изоляция, уход в себя (отсутствие поддержки сверстников).

- Проблемы в учебе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).

- Поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, членовредительство, безрассудство, частые происшествия).

 - Употребление алкоголя и наркотиков – это повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.

- Вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность, нежелательная беременность).

- Внешний вид (безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде).

- Беспокойное поведение (частые смены настроения).

- Жалобы на здоровье.

- Поглощенность темами смерти.

- Раздаривание ценных вещей и составление завещания.

- Недавнее самоубийство (потеря) друга или близкого родственника.

- Признаки «вечной усталости»

- Усиленное чувство тревоги

- Составление записки об уходе из жизни

- Заявления: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это»

- отсутствие планов на будущее

- нарушения аппетита.

В 70% причинами подростковых самоубийств являются:

отношения в семье, с друзьями, в школе.

Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, то обязательно поговорите со своим другом или знакомым. Предоставьте этому человеку свое внимание, причем не старайтесь давать советы и не оценивайте его.

***Классификация суицидальных реакций:***

* протест, месть;
* призыв (к состраданию);
* самонаказание;
* избегание (наказания, болезни, страдания, смерти и др.);
* отказ (капитуляция);
* самопожертвование;
* демонстративно-шантажное суицидальное поведение.

Э. Дюркгейм выделял ***четыре основных мотива суицидов:***

* 1. ***Эгоистический*** самый распространенный в современном обществе и причина его в "преувеличенном индивидуализме", оторванности личности от общества и нарушении ее взаимодействия со своим социальным окружением.
* 2. ***Альтруистический*** случаи жертвования собой во имя какой-либо большой цели, убеждений, которые ставятся выше интересов личности, ради спасения других и т.п.
* 3. ***Анемический*** это понятие близкое эгоистическому самоубийству, но обусловленное общественной дезорганизацией (экономическими кризисами или наоборот быстрым экономическим подъемом). Конфликты, возникающие при этом, связаны с резким изменением социального положения и образа жизни целых общественных групп.
* Суицидальное поведение вызывается, как правило, не одним, а несколькими одновременно действующими и взаимодействующими мотивами, образующими ***развернутую систему мотивации действий и поступков человека***.
* Мотивы могут быть осознанными, высшими (интересы, убеждения, стремления, идеалы) и неосознанными, низшими (установки, влечения и т.п.).

***Кто находится в зоне повышенного суицидального риска:***

- *сам подростковый возраст*. Для подростков характерны: импульсивность, эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, несамостоятельность мышления, чем и объясняется высокий процент острых реакций на стресс и реактивных состояний, формирующих пре суицидальный период в подростковом возрасте;

*- подростки, имеющие психические заболевая (например, депрессия);*

*- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;*

*- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи*;

*- одаренные подростки;*

*- подростки с плохой успеваемостью в школе;*

*- подростки, находящиеся в кризисной ситуации (например, беременные девочки, подростки, жертвы насилия.*

**Десять общих черт суицида**

-- Общей целью суицида является нахождение решения.

-- Общая задача суицида состоит в прекращении сознания.

-- Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль.

-- Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности.

-- Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность.

-- Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.

-- Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы.

-- Общим действием при суициде является бегство.

-- Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении.

-- Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения.

**Что предпринять при выявлении риска самоубийства**

- Избегайте авторитетного тона, проявляйте к нему внимательность, постарайтесь установить доверительное общение.

- Стройте отношения на основе договора, просьб, объяснений.

- Серьезно отнестись ко всем угрозам. Пусть специалист решает, насколько они реальны.

- Дайте почувствовать ребенку, что вам не безразличны его проблемы, не оставляйте его одного.

- Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство неэффективный способ решения проблем.

- Прибегните к помощи авторитетных для подростка людей.

- Заключите «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка не причинять себе боль никоим образом.

- Обратитесь вместе с подростком в службы психологической и психиатрической помощи,к детскому или подростковому психиатру, он сможет определить степень риска совершения самоубийства и оказать квалифицированную помощь.

- Не бойтесь попросить о помощи.

- Расскажите, что его жизненные трудности встречаются достаточно часто, но другие люди находят из них альтернативные выходы.

- Помогите подростку найти для себя интересное занятие, увлечение

**-** Не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид лекарства и оружие.

 **Основной способ недопущения суицида – своевременное выявление признаков надвигающей беды**.

 **Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным.**