***«…Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал…»***

***Р. Алеев***



**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Наиболее типичными мотивами самоубийств у детей и подростков являются:

1. Переживание обиды одиночества, отчуждённости, невозможность быть понятым.
2. Действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделённая любовь, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, с разводом, или уходом из семьи одного из родителей.
4. Чувство вины, стыда, оскорблённое самолюбие, угрызения совести, недовольство собой.
5. Боязнь позора, насмешек, унижения.
6. Страх наказания, нежелание принести извинения.
7. Неудачи в любви, сексуальные эксцессы, беременность у девочек.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угрозы вымогательства.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудных ситуаций.
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам.

**Попытка самоубийства** – это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих.

Факторы суицидального риска:

* предшествующая попытка суицида;
* конфликтные отношения в семье;
* смерть близкого человека;
* серьёзная физическая болезнь;
* эмоциональные нарушения (острое чувство вины, стыда и т.п.);
* психические заболевания;
* алкоголизм, наркомания;
* психические отклонения у родителей;
* суицидальные попытки в семье;
* насилие в семье;
* запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли жертвы;
* нежелательная беременность, аборт и его последствия и т.д.

Общие признаки суицидального риска:

1. Уход в себя (внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми);
2. Употребление спиртного или наркотических средств;
3. Избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);
4. Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;
5. Внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами;

**Словесные признаки:**

1. Человек прямо и явно говорит о смерти: «Хочу умереть».
2. Косвенно может намекать о своем намерении: «Я не могу больше выносит эту проблему», «Скоро всё это закончится» и т.д.
3. Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни.
4. Прощание.
5. Самообвинения.
6. Сообщение о конкретном плане суицида.

**Поведенческие признаки:**

1. Раздача своих ценностей, долгов.
2. Написание «записок-завещаний».
3. Радикальные перемены в поведении, во внешнем виде, в привычках.
4. Частое прослушивание печальной музыки.
5. Склонность к неоправданно рискованным поступкам.

**Ситуационные признаки:**

Психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни подростка (разрыв с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.д.)

**Рекомендации педагогу по предотвращению самоубийств**

* Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
* Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не   игнорируйте          предупреждающие знаки.
* Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".
* Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
* Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
* Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
* Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
* Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
* Не предлагайте упрощенных решений типа " Все что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше".
* Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
* Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
* Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
* Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.



**Памятка по суицидальному поведению детей и подростков**