**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:**

1. перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
2. проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
3. признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
4. чувства вины, потеря интереса;
5. устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
6. темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
7. вызывающая одежда;
8. предыдущая суицидальная попытка;
9. подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;
10. сексуальное или физическое злоупотребление;
11. употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;
12. неожиданная беременность;
13. 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!**