**Осведомлен - значит вооружен!**

**Информация для родителей**

В конце 2017 начале 2018 года в Минской области произошел резкий всплеск активности подростков, подающих сигнал готовности к суициду. Учреждениями образования, здравоохранения и иными заинтересованными ведомствами проводится систематическая работа, направленная на профилактику аутоагрессии, саморазрушающего и деструктивного поведения. Однако, работа служб может быть эффективной только в тесном сотрудничестве с семьей.

Исследования показывают, что большинство всех суицидальных попыток несовершеннолетних связано с дезадаптацией, семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, неуспешностью, проблемами со здоровьем, отсутствием морально-этических ценностей, алкоголизмом и наркоманией среди подростков.

Профилактика суицидов среди несовершеннолетних является предметом особого внимания Правительства Республики Беларусь, носит межведомственный характер и является составной частью повышения демографической безопасности государства.

**Общие признаки риска:**

1. ***Уход в себя.*** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.
2. ***Капризность, привередливость.*** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.
3. ***Депрессия.*** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.
4. ***Агрессивность.*** Многим актам самоповреждения предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом подростка обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.
5. ***Нарушение аппетита.*** Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.
6. ***Психологическая травма.*** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.
7. ***Перемены в поведении.*** Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремиться скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.
8. ***Угроза.*** Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

**Предотвратить опасность возможно!**

* Открыто обсуждайте семейные и личностные проблемы детей, создайте в семье доверительную и дружественную атмосферу
* Освойте и используйте психологические приемы «активного слушания». То есть учитесь выслушивать и не перебивать ребенка. Чаще беседуйте с ним в сложные периоды жизни.
* Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и помогайте добиваться их.
* Обязательно содействуйте ребенку в преодолении препятствий и трудностей, дайте почувствовать вашу любовь, заботу и поддержку.
* Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
* Будьте внимательны и, что особенно важно, деликатными с ними.

**ПОМНИТЕ!**

**Самое главное - надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. Принятие ребенка таковым, каким он является, принятие его сущности - и есть Любовь в истинном её проявлении.**

**Куда можно обратиться**

**за помощью:**

**ГУО «Смолевичский СПЦ»**

**Тел: 80177637232**



**Центр здоровья подростков**

**УЗ «Смолевичская ЦРБ»**

**«Родник надежды»**

**Тел: 80177650838**

**Круглосуточная кризисная линия**

**Минского городского центра**

**социальной помощи семье и детям:**

**Тел: 80172473232**

**«Телефон доверия»**

**психологической службы:**

**Тел: 80172904444.**