**Памятка для родителей  
«Как заметить и предупредить надвигающийся суицид»**

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая ‒ это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь ‒ это непоправимая трагедия.

В семье ребенок получает признание своего «я», утверждается как личность, находит круг друзей, с которыми может поделиться своими переживаниями. В раннем детстве родители и другие члены семьи составляют сферу обитания ребенка, от которой зависит развитие его психики. Одетым, обутым, сытым детям, живущим под мирным небом, часто не хватает понимания, терпимости со стороны родителей. Они мечтают о любви. Истосковавшись по родительской нежности и ласке, ребенок покупает ее ценой жизни. «Вот умру ‒ поймешь, как плохо без меня...». До самой последней минуты он надеется, что кто-то ему помешает, что кто-то спасет его. И родители, увидев, на какой шаг он решился, испугаются за него и будут его любить. К сожалению, семейные проблемы в 72% случаев являются причиной суицида. Поводом может служить: развод родителей, болезнь или смерть близких, плохие отношения с матерью, безразличие отца, частые вспышки гнева у родителей, гиперопека, насилие в семье, в т.ч. физическое, алкоголизм одного из родителей, экономические проблемы в семье.

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

***Суицидальное поведение*** ‒ это проявление суицидальной активности ‒ мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

***Признаки, предупреждающие о возможности суицида:***

-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, неоправданным и опрометчивым  поступкам;

-проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

-безразличное расставание с вещами или деньгами;

-стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

-самообвинения или  признание в зависимости от других людей;

-шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

***Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.***

Заблуждение 1. 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.

***Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:***

Итак, если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка:

• Внимательно отнеситесь к появлению указанных признаков. Особенно если они проявляются неоднократно. Уточните характер и глубину суицидальных мыслей.

•  Осторожно вступайте в контакт с ребёнком; спокойно  и откровенно выясняйте его состояние, настроение, намерения.

•  Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам.

•  Докажите ему/ей, что вам не всё равно, и что вы рады, что сейчас разговариваете вместе.

•  Воздерживайтесь от осуждения, агрессивности, жестокости по отношению к нему. Но одновременно воздерживайтесь от чрезмерного сочувствия, жалости к нему.

•   Ведите совместный поиск выхода из данной ситуации.

•   Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

•    Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, священников, к которым можно обратиться.

•    Попытайтесь убедить ребёнка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

***Позвоните по телефону доверия*** и, в любое время суток, вы получите консультацию профессионального психолога службы экстренной психологической помощи анонимно. Он постарается помочь вам и вашему ребёнку разобраться в кризисной ситуации и наметить конкретные шаги по выходу из неё, проинформирует о других учреждениях и организациях для дополнительного обращения.

Воспользуйтесь этим  шансом…

***Экстренная психологическая помощь в Минске:***

для взрослых 290-44-44, для детей и подростков 315-00-00 круглосуточно

***Экстренная психологическая помощь в г. Лиде:***

2-65-09, 170, 4-44-11

***Телефон «горячая линия» в ГУ «РНПЦ психического здоровья» г.Гродно*** –

880110001611 для оказания психологической помощи несовершеннолетним,  попавшим в кризисную ситуацию.

***Жизнь прекрасна, когда ваш ребёнок улыбается, поэтому…***

Хотелось бы, чтобы каждый из Вас задумался: есть ли проблема у моего ребенка и где она? Заинтересованность в судьбе ребенка, ваша готовность помочь, дадут ему эмоциональную опору. Убедите своей заботой и вниманием его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Для этого следуйте рекомендациям:

1.    Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов.

2.    Оберегайте юную, ранимую душу от скверных   ругательств и оскорблений!

3.    Позвольте  ребенку  участвовать  в  распределении  средств  семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции.

4.    Старайтесь изучать психологию личности своего ребенка, свою личность. Будьте честными.

5.    Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом ‒ акцент на мысли: «Я — не просто родитель, я — твой друг».

6.    Содействуйте ребенку в решении разных вопросов:

-    помогите выбрать телепрограмму по интересам;

-    читайте и обсуждайте журналы, статьи из газет;

-    ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск. Словом, живите рядом по-настоящему, а не формально, живите в его жизни.

7.    Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в

требованиях, последовательными.

8. Умейте четко определить права и обязанности ребенка: дома, в школе, на

улице... Здесь необходима твердость, но не оскорбление, и только на

основе понимания.

9. Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел

находить в мире любовь и красоту, то:

-    не критикуйте его недостатки;

-    не упрекайте, не обвиняйте его;

-  не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды.

***Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!***

***Настраивайте своих детей на удачу!***

***Помните, что из каждой тяжёлой ситуации есть пути выхода!***