**Памятка родителям по профилактике суицида**

***Суицид -*** намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

***Основными мотивами суицидального поведения детей и подростков являются***

* *Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.*
* *Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.*
* *Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.*
* *боязнь позора, нежелание извиниться.*
* *Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.*
* *Чувство мести, злобы, протеста, угроза и вымогательство.*
* *Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.*
* *Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.*

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

***Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:***

1. *Уход в себя*
2. *Депрессия*
3. *Агрессивность*
4. *Саморазрушающее и рискованное поведение*
5. *Потеря самоуважения*
6. *Изменения аппетита*
7. *Изменение режима сна*
8. *Изменение успеваемости*
9. *Внешний вид*
10. *Раздача подарков окружающим*
11. *Приведение дел в порядок*
12. *Психологическая травма*
13. *Перемены в поведении*
14. *Угроза*
15. *Любое высказывание стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно*
16. *Словесные предупреждения*
17. *Активная предварительная подготовка*
18. *СНИЖЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Критерий** | **Наличие** | **Баллы** |
| **1** | **Утрата обоих родителей** |  | **5** |
| **2** | **Утрата одного из родителей** |  | **4** |
| **3** | **Тяжелая психологическая атмосфера в семье** |  | **4** |
| **4** | **Изоляция в детском коллективе** |  | **4** |
| **5** | **Несправедливые методы воспитание, подавление** |  | **4** |
| **6** | **Тяжелые соматические болезни, инвалидность** |  | **3** |
| **7** | **Отсутствие опоры на любящего взрослого** |  | **3** |
| **8** | **Неудачи в учебе, низкие школьные успехи** |  | **3** |
| **9** | **Акцентуации личности** |  | **3** |
| **10** | **Употребление алкоголя и наркотиков** |  | **2** |
| **11** | **Нарушение контроля, импульсивность** |  | **2** |
| **12** | **Низкая самооценка** |  | **1** |
| **13** | **Тяжело протекающий пубертат** |  | **1** |
| **14** | **Пассивность, робость, несамостоятельность** |  | **1** |

***Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков***

***Что делать? Как помочь?***

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Всебезнадежнои бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду***

1. При наличии 2 и более маркеров (суицидальных признаков) незамедлительно обратиться к специалистам
2. Внимательно выслушайте ребенка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
3. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
4. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
5. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
6. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

***Важно соблюдать следующие правила:***

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...;

- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

***Важно: беспочвенных шуток на тему суицида у детей не бывает!***



**МБУ ЕЦПППН «Диалог»**

*ул. 8 Марта, 55а Тел.: (343) 251-29-04*

**Центр психолого-педагогической медицинской помощи «ЛАДО»**

*Ул.Машиностроителей,8 тел. 8922-100-58-82*

**КЦСОН «Малахит»**

*пр. Космонавтов, 43в, 8 (343) 320-35-00*

**Единый телефон доверия**

*8-800-2000-122*