**Памятка для родителей 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.

Будьте бдительны! Суждение, что люди,  решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

 Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. 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:

 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 и неоправданным и опрометчивым поступкам;

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

 безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

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

 самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

 шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

**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.

         Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте подростка. 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.

2.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.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. 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.

4.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.

5.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 уверены, что вы в состоянии помочь;

 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!

**Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению.**

 Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие факторы:

 Ранние попытки к суициду;

 Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;

 Суициды в семье или в окружении друзей;

 Алкоголизм;

 Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;

 Аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;

 Хронические или смертельные болезни;

 Тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;

 Семейные проблемы,

 Психические заболевания, а именно:

 Депрессия;

 Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;

 Маниакально-депрессивный психоз;

 Шизофрения.

 Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, проявляясь в тревоге и унынии. Люди могут не осознать её начала.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;

Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);

Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;

Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;

Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;

Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

Погруженность в размышления о смерти;

Отсутствие планов на будущее;

Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

**Признаки депрессии у детей**

ДЕТИ

Печальное настроение

Потеря свойственной детям энергии

Внешние проявление печали

Нарушение сна

Соматические жалобы

Изменение аппетита или веса

Ухудшение успеваемости

Снижение интереса к обучению

Страх неудачи

Чувство неполноценности

Самообман - негативная самооценка

Чувство «заслуженной отвергнутости»

Чрезмерная самокритичность

Сниженная социализация, замкнутость

Агрессивное поведение