Памятка родителям по профилактике суицида

***Суицид***(намеренное, умышленное лишение себя жизни) может иметь место, если проблема остаётся актуальной и нерешённой в течение нескольких месяцев, и при этом ребёнок 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. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «всё надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда всё 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 ещё несколько признаков готовности подростка к суициду, при появлении одного-двух из которых следует обратить особое внимание на ребёнка:***

* 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 на занятиях, 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;
* 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 ребёнка 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 увлечён. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребёнку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить, «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребёнком 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, личности, творчески одарённые, просто оказавшиеся в сложной ситуации.**

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоём возрасте…да ты просто несёшь чушь!» |
| «Всё  безнадежно  и 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 твоё 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, 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 подростка**. 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.
6. **Предложите конструктивные подходы***.* Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
7. **Не оставляйте человека одного** в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

***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 всё от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

**ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ подростка от суицида:**

* Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
* Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
* Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
* Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
* Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
* Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
* Установите заботливые взаимоотношения.
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.

*Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.*

*Поэтому  совет родителям прост и доступен: «Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям.*