**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА**

**Памятка по профилактике суицидального поведения подростков**

*Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного*

*случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает*

*свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.*

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

*Суицидальное поведение -* это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Одно из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

***Причины подростковых самоубийств:***

* Проблемы и конфликты в семье.
* Насилие в семье.
* Несчастная любовь.
* Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
* Потеря родственников и близких.

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

1. Подберите ключи к разгадке суицида,
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Не спорьте.
5. Будьте внимательным слушателем
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
12. Обратитесь за помощью к специалистам.
13. Важность сохранения заботы и поддержки

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

* перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;
* проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
* признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;
* чувства вины, потеря интереса;
* устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
* темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;
* вызывающая одежда;
* предыдущая суицидальная попытка;
* подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;
* сексуальное или физическое злоупотребление;
* употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;
* неожиданная беременность;
* наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

***Первая помощь при  суициде.***

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного  эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.

2. Необходимо вызвать помощь по телефону: 911

3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

* остановить кровотечение - на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя)- жгут выше раны;
* при  повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
* если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
* при отравлении - вызвать рвоту, **если человек в сознании!**
* при бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык;
* если пострадавший может глотать, принять **10 таблеток актированного угля**,
* если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт,
психологически **не оставляя его одного!!!**

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

*Заблуждение1.* 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.

***Признаки готовящего самоубийства.***

* Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.
* Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
* Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.
* Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
* Словесные указания или угрозы.
* Вспышки гнева у импульсивных подростков.
* Потеря близкого человека.
* Уход из дома.
* Бессонница.

***Самоубийство ребёнка***

***часто бывает полной неожиданностью для родителей.***

***Помните, дети решаются на это внезапно!***

**Памятка**

**для родителей  по профилактике суицидального   поведения  у детей и подростков**

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

**Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности – включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

К суицидальным покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (например, своевременная реанимация).

Суицидальными попытками считаются демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства. Однако вышесказанное не снижает потенциальной опасности подобных действий.

К суицидальным проявлениям относят суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

**Причины подростковых суицидов**

Наиболее частыми причинами суицидов у подростков называют неразделенную любовь, конфликты с родителями или сверстниками, наличие страха перед будущим, или проблемы одиночества.

Кроме того, значительно усугубляют ситуацию многократное муссирование случаев самоубийств в средствах массовой информации, а так же — широкая доступность интернет-ресурсов, отражающих данную тематику.

Особенностью подросткового суицида является то, что истинное желание свести счеты с жизнью имеют только 10% из них, все остальные таким образом «кричат» о помощи, пытаясь данной попыткой привлечь внимание значимых людей. Такое поведение носит часто демонстративный характер, может являться «суицидальным шантажом». К сожалению, в том числе, и такие поступки нередко заканчиваются гибелью подростка.

Наиболее критичным является весенний период и начало лета, когда начинаются каникулы.

**Что делать, чтобы помочь собственному ребенку избежать подобной ситуации и какой должна быть профилактика суицида?**

**Непрерывный контакт с родными**, нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок, отношения учителей и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.

**Включенность подростка в жизнь семьи** и наоборот, семьи в жизнь подростка: принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем). Большой проблемой современности является именно недостаток времени для общения детей и родителей, зачастую в силу большой занятости родителей, когда ребенок фактически остается один на один со своими проблемами, а родитель, максимум оставляет за собой сугубо контролирующую функцию, совершенно забывая о необходимости эмоциональной, психологической связи.

**К подростковому возрасту ребенок должен поверить в реальность и необратимость смерти.** Если Вы являетесь родителем, вспомните, как часто ребенок имел опыт горевания, переживания утраты. Как бы неожиданно для кого-то это ни выглядело, но именно по причине того, что подросток не имеет четкого представления о том, что смерть реальна, порой совершаются демонстративные попытки суицидов, «игра» в смерть. Многие родители, стремясь уберечь ребенка от сиюминутного горя и слез скрывают правду о гибели любимого домашнего животного, объясняя его исчезновение том, что оно убежало. Как много родителей оказываются неготовыми ответить правду на естественный в определенном возрасте вопрос ребенка «Мама, а я (ты) умру (умрешь)»? Таким образом, парадоксальное неверие подростка в конечность жизни делает попытки суицида так же реальными.

**Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка.** Да, резкие перепады настроения характерны для детей, переживающих острые периоды гормональной активности. Но если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность длятся долго, а ребенок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.

**Семейный оптимизм.** На рост числа суицидов во всем мире влияют и многие внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивает и число суицидов у взрослых. Теперь представим, что в семье подростка оба родителя, а зачастую и бабушки, дедушки постоянно находятся в состоянии беспомощности, подавленности, психологической нестабильности, эмоционально и сокрушенно обсуждают происходящие в мире события. В этом случае, ему просто некому помочь справиться со стрессом. Именно во взрослых, значимых людях в норме ребенок ищет поддержку, именно они являются опорой. Увы, в ситуации, когда опора сама неустойчива, риск печального исхода многократно увеличивается. Существует здесь и большая вероятность возникновения подростковой депрессии, которую не всегда замечают, в силу своей занятости или собственного стресса, родители. По статистике, большая часть суицидов во всем мире совершается именно на фоне депрессии.

Это те минимальные меры профилактики суицидов, которые вполне осуществимы в любой семье.

Если Вы заподозрили, что с настроением ребенка что-то не так, он в течение длительного времени находится в угнетенном состоянии **(внимание: часто**[состояние депрессии](http://www.depressia.com/depressiya/depressiya-voprosy-i-otvety) **у подростка может внешне быть замаскировано под то, что многие родители воспринимают как лень**), немедленно обращайтесь за помощью к специалистам. Косвенными признаками подростковой депрессии могут быть молчаливость, сниженное настроение, уход в себя, многочасовое «лежание» с ноутбуком (и проч.) на коленях, нежелание двигаться, выходить на улицу, заботиться о собственном внешнем виде, неряшливость, утрата способности получать удовольствие от вкусной пищи.

Диагностическую работу могут провести психологи. В зависимости от причины, вызвавшей такое состояние, может понадобиться либо психологическая коррекция семейных, детско—родительских отношений, либо психотерапия. В некоторых случаях, когда речь идет о депрессии средней и тяжелой степени, просто необходима будет помощь врача — психотерапевта и назначение фармакологического лечения.

**Депрессия**— это серьезное заболевание, и страдают ею не только взрослые, но и подростки, и даже дети школьного и дошкольного возраста.

В любом случае, что бы ни было вероятной угрозой и причиной суицида у подростка, проблема требует серьезнейших мер профилактики и лечения. Только внимательный родитель, вовремя обративший на это внимание и пришедший за своевременной помощью способен спасти жизнь собственного ребенка и предотвратить непоправимый шаг.

Работа с подростком требует специальных навыков и высокой квалификации специалиста. Только опытный подростковый [психотерапевт](http://www.depressia.com/psihoterapiya/psihoterapevt), психиатр способны помочь, если такие попытки уже совершались, либо ребенок косвенно или прямо сигнализирует о подобных намерениях.

Подойдите к выбору психотерапевта для подростка правильно. Не доверяйте специалистам, чей уровень образования и опыт работы Вы не можете проверить.

Если не удается уговорить ребенка пойти на прием к психологу (психотерапевту, психиатру), для начала посетите специалиста без него. Квалифицированный врач, имеющий в своей практике опыт работы с детьми данного возраста, несомненно, поможет выработать верную для родителя стратегию поведения и разрешения ситуации.

**Угроза подросткового суицида — ситуация, где нельзя наблюдать и ждать — нужно незамедлительно действовать!**

**Уважаемые родители,**есть небольшой совет, который должен стать для Вас законом: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе!

 **И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.**

Нельзя смеяться, даже если вам какая-то детская проблема кажется сущим пустяком. И в 12 лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение – "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому человеку. **Он вам доверяет.** А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы".

**Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.**

**Памятка для педагогов по профилактике суицида среди детей**

 **Признаки депрессии у детей**

* 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

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.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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!»  |
|   «Все 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 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 себя виноватым. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»  |
| «У меня никогда ничего не получается»   | «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»      | «Не получается - значит, не старался!»  |

 Если замечена склонность воспитанника 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.

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

Подготовила: педагог-психологТабитуева А.А.