**Памятка для родителей**

**по суицидальному поведению детей и подростков**

**Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков.**

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

**Разновидности суицидального поведения**

1. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.

2. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

3. В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых, и существенно разнятся между собой.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

**ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ**

**Словесные признаки**

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

- много шутит на тему самоубийства;

- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки**

Подросток может:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во сне - спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

**Ситуационные признаки**

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;

- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);

- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки самоубийства;

- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически относится к себе.

Для подростков, склонных к самоубийству, характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, предрасположенных к этому подростков. Иногда небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств» («эпидемии самоубийств среди подростков»).

**Если замечена склонность подростка к суицидальному поведению, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:**

1.Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2.Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.

3.Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

4.Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

5.Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

6.Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

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

**Психологический смысл суицида чаще всего заключается** в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И лучшая профилактика суицида - дать возможность подростку позитивно ощутить право распоряжаться собственной жизнью, равно как и право искать другие методы для решения его проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого - уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью.

**Телефоны доверия:**

- Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

**8-800-2000-122**

**Внимание!!!** При обнаружении признаков суицидального поведения родителям ребенка необходимо обратиться к участковому психоневрологу в детской поликлинике, либо (по достижении 15-летнего возраста) в психоневрологический диспансер.