**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.

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, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 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 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!