**Памятка для родителей по вопросам выявления ранних признаков суицидального поведения у несовершеннолетних.**

Суицид — умышленное самоповреждение со смертным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида - отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от ситуации, в которой подросток оказался. Совершающие суицид, обычно страдают от душевной боли и находятся в состоянии стресса, чувствуют невозможность справляться со своими проблемами; часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

**Причины суицидов у подростков:**

• реакции протеста на внутрисемейные и внутригрупповые взаимоотношения;

• несформированное понимание смерти (восприятие смерти как чего-то обратимого, как некий эксперимент);

• суицид могут совершать по механизму подражания кумиру;

• ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям;

• саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания);

• отсутствие идеологии в обществе.

**К «группе риска» по суициду относятся подростки:**

• с нарушением межличностных отношений, «одиночки»,

• злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

• с затяжным депрессивным состоянием;

• сверхкритичные к себе подростки;

• страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;

• фрустрированные несоответствием между ожидавшими успехами в жизни и достижениями;

• страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;

• из социально-неблагополучных семей — уход из семьи или развод родителей;

• из семей, в которых были случаи суицидов.

**Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида**

• 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 размышление о смерти;

• отсутствие планов на будущее;

• внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

**Коммуникативные индикаторы**

• Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное. «Лечь бы и не проснуться»);

• шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

**Когнитивные индикаторы**

• разрешающие установки относительно суицидального поведения;

• негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;

• представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;

• представление о мире как месте потерь и разочарований;

• представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;

• «туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида. Суицидальными подростками, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

**Признаки готовящегося самоубийства**

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

\* Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

\* Прощение. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

\* Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить. Появляется избыток энергии. Подросток внешне расслабляется — может показаться, что он отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

\* Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

\* Словесные указания или угрозы.

\* Много времени проводит на сайтах, связанных со смертью.

\* Часто слушает печальную, траурную музыку.

**Профилактика суицидов**

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью! В профилактике суицидов у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение и признаки депрессивного состояния — необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ему оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

Во-вторых, заняться с подростком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное — собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный

лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия — психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период. И в- четвертых, обратиться за консультацией к специалисту — психологу, психотерапевту.

***Категорически нельзя:***

• Проявлять безразличие.

• Читать мораль типа: «Ты не можешь этого сделать», «Подумай о родителях», называть суицидальные намерения аморальными.

• Проявлять негодование, демонстрировать сильные эмоции, сердиться, говорить об инфантильности личности подростка.

• Обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости»

• Сравнивать с другими ребятами — более успешными, это усугубит его низкую самооценку, углубит переживания.

Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у подростка только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформилось намерение совершить самоубийство («Я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации. Большинство подростков, имеющих суицидальные намерения, колеблются между желанием умереть и быть спасенными. Суицидальное поведение — это крик о помощи, попытка привлечь к себе внимание. При малейшем подозрении на наличие у ребенка суицидальных намерений надо обязательно обратиться за помощью к специалистам.