|  |
| --- |
| **Памятка по профилактике суицидального поведения детей** |
| **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 самоубийств детей**   * 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 ребенку:**   * Подберите ключи к разгадке суицида, * Примите суицидента как личность. * Установите заботливые взаимоотношения. * Не спорьте. * Будьте внимательным слушателем * Задавайте вопросы. * Не предлагайте неоправданных утешений. * Предложите конструктивные подходы. * Вселяйте надежду. * Оцените степень риска самоубийства. * Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. * Обратитесь за помощью к специалистам. * 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.   **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!» |   **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:  **Скорая социальная помощь Республики Коми для взрослых и детей: 8 (8212) 21-11-66. Круглосуточно. Звонок по республике со стационарного телефона бесплатный.**  **Телефон доверия — 129. Круглосуточно. Звонок по республике со стационарного телефона бесплатный.**  **Скорая медицинская помощь +7 (8216) 75-26-42 – диспетчерская.**  3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь.  **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.   ***Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.***  И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!  **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,**  **будьте внимательны к своим детям!** |