|  |
| --- |
| **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!» |
| «Всебезнадежнои 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 несовершит 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!** |