**НЕ  ДОПУСТИТЬ БЕДЫ**

**(памятка родителям о подростковом суициде)**

**Определение понятий:**

**Суицид– умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).**

**Суицидальное поведение***– это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.*

**Суицидент**– человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

**В чём же таятся причины детских и подростковых суицидов?**

1) Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2) Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3) Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом  возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

4)  Дисгармония в семье.

5) Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

6) В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией  протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку  суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является, как правило,  неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок  проводит значительную часть своего времени.

**7) Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.**

**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 ожидавшимися успехами в жизни и реальными 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 размышления о смерти,

-                      отсутствие планов на будущее,

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

Суицидальными подростками, в целом, 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.

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

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

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

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

8. Бессонница.

**Возможные мотивы**

Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

**Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков**

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а  также душевные переживания, препятствующие осуществлению  суицидальных намерений. К ним относятся:

-                     эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

-                     выраженное чувство долга, обязательность;

-                     концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

-                     учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

-                     убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

-                     наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

-                     наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

-                     психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

-                     наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

-                     проявление интереса к жизни;

-                     привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

-                     уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

-                     планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

-                     негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов  обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

**Тест для родителей**

*Уважаемые родители!*Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?

2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?

5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

12. Вы знаете, кто его любимый учитель?

13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?

14. Вы первым идете на примирение, разговор?

15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

*Подсчет результатов*

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

**Требования к проведению беседы с подростком,**

**размышляющем о суициде.**

**(Зрл Гроллман)**

Для начала рекомендуется принимать суицидента как личность, способную на самоубийство, но признать за человеком формальное право совершить такой шаг.

*Во время диалога взрослому рекомендуется:*

·         Внимательно выслушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;

·         Правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

·         Не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания;

·         Не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живётся лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставят ребёнка ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным;

·         Постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

·         Не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;

·         Провести конструктивные способы её решения;

·         Одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Напоминаем, что в СОШ 52 имени академика Е.А.Букетова  действует «почта доверия», с помощью которой Вы можете обратиться за анонимной консультативной помощью:

**pochta\_doveriya@mail.ru**