**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 кумиром;
* 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 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 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.

6. Много времени проводит на сайтах, связанных со смертью.

7. 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 ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

Во-вторых, заняться с ребенком 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, психиатру.**

**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 ребенка 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.**

**Список литературы:**

1. Положий Б.С., Панченко Е.А. Суицидальное поведение (детерминанты, клиническая динамика, типология, профилактика)-монография. Москва 2019 г.

2.Маякин-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. ЭКСМО. Москва 2020г.

3. Войцех В.Ф. Факторы риска повторных суицыдальных попыток.-Социальная и клиническая психиатрия. 2019 г.

4. Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. История, предмет, задачи и методы социальной психиатрии. Под ред. Т.Б. Дмитриевой-М.:Медицина 2019 г.