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

**Что в поведении подростка должно насторожить**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
  + Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время;
  + Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей);
  + Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
  + Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Бытует миф, что если человек говорит о суициде, то значит, он это не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
  + Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

***Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.*** Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.

**Не следует говорить ребенку:**

* "Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!";
* "Подумай о тех, кому хуже, чем тебе";
* "Не говори глупостей. Поговорим о другом";
* "Где уж мне тебя понять!";
* "И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!";
* "Не получается – значит, не старался!";
* "Все дети, как дети, а ты …";
* "Сам виноват… не жалуйся…".



**Обязательно скажите ему:**

* "Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом";
* "Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так себя чувствуем. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить";
* "Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом";
* "Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять".

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:**

* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

***Риск суицида выше в семьях, отношения в которых строятся на зависимости.***

**Четыре основные причины самоубийств:**

* Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
* Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
* Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
* Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Приемы предупреждения суицидов**

* + *Воспринимайте ребенка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
  + *Выслушивайте – "Я слышу тебя".* Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
  + *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы*, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
  + *Анализируйте* вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
  + *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
  + *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;
  + *Не иронизируйте,* если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
  + *Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
  + *Подчеркивайте временный характер проблем* – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
  + *Обсудите с ним работу служб,* которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; помогите записать соответствующие номера телефонов.

***Верьте в своего ребёнка, и тогда он точно почувствует, что его любят, принимают и уважают.***

Всероссийский телефон доверия

**8 – 800 – 2000 – 122**

[Дневной телефон психологической помощи](https://rusmap.net/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA/%D0%A4%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0/496654)

**+7 (3812) 27-55-11**

[Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи](https://rusmap.net/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA/%D0%A4%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0/496655)

**+7 (3812) 56-56-65**

[Кабинет психолога-консультанта](https://rusmap.net/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA/%D0%A4%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0/496659)

**+7 (3812) 29-23-83  
+7 (913) 148-23-83**

[Детский телефон доверия](https://rusmap.net/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA/%D0%A4%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0/496661)

**+7 (3812) 54-45-01**

***Подготовила: психолог отделения приема, диагностики и перевозки несовершеннолетних Пономарева О. Ю.***

Казенное учреждение Омской области "Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних "Гармония"



**КАК УБЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?**

*(рекомендации родителям)*