

- заключите «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание подростка не причинять себе боль никаким образом;
- подумайте, кто может помочь подростку: пригласите родителей, школьного психолога или психотерапевта;
- подумайте, кто может помочь подростку: пригласите родителей, школьного психолога или психотерапевта;
- празговоров на тему самоубийства может и не быть, но любой признак возможной опасности должен вас насторожить;
- поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях. Возможность совершения самоубийства всегда вызывает эмоциональный стресс, поэтому вам надо избавиться от собственных тревог и получить поддержку;
- если вы не знаете, что делать, обратитесь к специалисту (школьному психологу, специализированную службу психологической помощи подросткам в вашем районе).

**При первой же возможности
обратитесь за помощью к специалисту**

Профилактика детских и подростковых суицидов (рекомендации родителям)



СУИЦИД (suicide) — сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение (эциклопедия «Кругосвет»)

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Основные мотивы совершения суицидов в детском и подростковом возрасте:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство или ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- боязнь позора или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Помните!

Детские и подростковые суициды могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни»

Если подросток серьезно задумал совершить суицид, то об этом не трудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: **словесные, поведенческие и ситуационные.**

Словесные признаки

- Человек, готовящийся совершить суицид, часто говорит о своем душевном состоянии. Подросток может:
 - *Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».*
 - *Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».*
 - *Много шутить на тему суицида.*
 - *Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.*
- **Поведенческие признаки**
 - *Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.*
 - *Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - *в еде — есть слишком много или слишком мало;*
 - *во сне — спать слишком много или слишком мало;*
 - *во внешнем виде — стать неряшливым;**

в школьных привычках;

замкнуться от семьи, от друзей;

быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру

- **Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.**

Ситуационные признаки

Человек может решиться на суицид, если:

- *Социально изолирован, чувствует себя отверженным.*
- *Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).*
- *Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.*
- *Предпринимал раньше попытки суицида.*
- *Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из знакомых, друзей, членов семьи.*

Если замечена склонность ребенка к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию

- **отнеситесь серьезно ко всем угрозам.** Пусть специалист решат, насколько они реальны
- **говорите открыто и прямо;**
- **дайте своему собеседнику почувствовать, что вам небезразлична его судьба;**
- **отстаивайте свою точку зрения, что суицид — это неэффективное решение всех проблем;**
- **прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки человеку, нуждающемуся в помощи;**