**КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД?**

**(Памятка для педагогов и родителей)**

Самоубийство у подростка не возникнет само по себе, без причины.

Суицидальная готовность возникает на фоне длительных

психотравмирующих переживаний.

Психологический смысл подросткового суицида –крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о смерти крайне неотчетливо и не сформировано.

**Причиной подросткового суицида** может быть отягощенное социальное окружение, неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого.

**Мотивы суицида**, как правило, незначительны: двойка по предмету,

обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

**Внешние причины суицида**

* Неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты

родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;

* Беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого,

который бы занимался подростком;

* Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
* Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
* Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с

родственниками и взрослыми. Наличие опыта самоубийства в прошлом,

наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и

друзей;

* Максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
* Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.
* Накапливание негативных переживаний может создать

неблагоприятную почву для срыва у подростков. Негативные переживания

возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания, недовольство

родителей друзьями детей, частое морализирование старших и взрослых.

 **Характерные черты подросткового суицида:**

суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);

конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;

суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;

суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;

средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа,

малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими

признаками замышляемого суицида являются:

разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

На готовность к суициду могут указывать признаки изменившегося поведения у подростков:

Может быть тревожно -возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;

Затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с

картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;

Напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;

Может быть депрессивное состояние, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении заметно оцепенение, сонливость;

Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;

Тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;

Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПОПЫТКУ**

**СУИЦИДА У ПОДРОСТКА**

Самое главное!

Не оставлять подростка без присмотра

Убрать все потенциально опасные предметы

Доверительный разговор

Обращение к специалисту

Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена

склонность к самоубийству.

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии

душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать.

Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют

конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты

и неопределенны.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать

серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек,

недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную

деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не бойтесь прямо спросить,

не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время доверительной беседы подростка необходимо убедить в следующем:

что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент,

является, временным;

что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них

тяжелым ударом;

что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса

об уходе из нее в

силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время,

спокойно все обдумать и т.д

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение.

Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но

вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в

одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса

нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и,

заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его

внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать

советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует

принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей,

священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к

специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе

разобрать стратегию помощи.