Памятка для родителей подростка

**Профилактика суицида**

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,*

*Но отдельного человека всегда можно».*

 *И. Бродский*

За последнее десятилетие в России частота суицидов среди подростков возросла почти в 3 раза. Самоубийства являются второй по частоте причиной смерти в молодости. В России ежегодно происходит более 4 тыс. попыток самоубийств среди подростков. Около полутора тысяч из них – завершенные.

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

 **Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.  Одно из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

***Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается подготовительный период.***

**Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:**

**По словам:**

* + ***Часто говорит о своем душевном состоянии;***
	+ ***Прямые высказывания – «Нет смысла жить дальше»;***
	+ ***Косвенные высказывания –***

***«Ничего, скоро вы от меня отдохнете»;***

**По поведению:**

* + ***подавленное настроение;***
	+ ***проявление раздражительности, угрюмости;***
	+ ***потеря аппетита или чрезмерное обжорство;***
	+ ***бессонница;***
	+ ***интерес к возможным способам самоубийства;***
	+ ***приведение своих дел в порядок;***
	+ ***прощание с друзьями и выражение благодарности.***

**«Группа риска» подростков, склонных к суициду:**

* «Отличники» (к ним предъявляют повышенные требования)
* Дети, у которых резко снижаются успехи в учебной деятельности (это вызывает возмущение со стороны взрослых)
* Дети, к которым предъявляются повышенные требования, выполнить которые они не могут в силу субъективных причин
* Дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию
* Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям

**ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

* **отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;**
* **резкое повышение общего ритма жизни;**
* **социально-экономическая дестабилизация;**
* **алкоголизм и наркомания среди родителей;**
* **жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;**
* **алкоголизм и наркомания среди подростков;**
* **неуверенность в завтрашнем дне;**
* **отсутствие морально-этических ценностей;**
* **потеря смысла жизни;**
* **низкая самооценка, трудности в самоопределении;**
* **бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;**
* **безответная влюбленность.**

**Если замечена склонность к самоубийству….**

**Рекомендации родителям**

* ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
* записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

***Самоубийство ребёнка***

***часто бывает полной неожиданностью для родителей.***

***Помните, дети решаются на это внезапно!***