**Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе,**

**но когда подросток сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия**

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

**Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности через мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

**1. Основные причины подростковых самоубийств:**

- проблемы и конфликты в семье, в образовательном учреждении;

- насилие в семье, в образовательном учреждении;

- несчастная любовь;

- подражание кумирам;

- чувство солидарности с группой;

- потеря родственников и близких.



**2. Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику подростковых самоубийств:**

- самоубийства совершаются в основном психически неуравновешенными людьми;

- самоубийства предупредить невозможно, поскольку тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает;

- если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства;

- если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве;

- чужая душа – потемки, и поэтому предвидеть попытку самоубийства невозможно;

- существует некий тип людей, склонных к самоубийству;

- не существует признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство;

- решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

**3. Признаки, свидетельствующие о возможности подросткового суицида:**

- перемены в поведении, уединение, рискованное поведение;

- проблемы в учёбе, падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;

- депрессия, изменения в питании и времени сна, усиление чувства беспокойства и безнадежности;

- чувство вины, потеря интереса к общественной жизни;

- устные заявления: «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;

- излишнее проявление интереса к теме смерти, усиленное внимание к оккультизму;

- вызывающая одежда;

- предыдущая суицидальная попытка;

- признаки жесткого физического или психологического обращения;

- употребление, а впоследствии и злоупотребление алкоголем;

- беременность;

- наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

**4. Признаки готовящегося подросткового самоубийства:**

- приведение своих дел, жилья в порядок, раздача личных ценных вещей, хотя ранее человек мог быть неряшливым, неаккуратным;

- прощание, которое может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время;

- внешняя удовлетворённость, проявляющаяся в приливе энергии, связанная с тем, что, если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить подростка;

- письменные указания (в письмах, записках, дневнике);

- словесные указания или угрозы;

- вспышки гнева у импульсивных подростков;

- уход из дома;

- бессонница.

**5. Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:**

- примите суицидента как личность;

- установите заботливые взаимоотношения;

- не спорьте;

- будьте внимательным слушателем;

- задавайте вопросы, получите как можно больше информации о самом ребенке, его жизни и проблемах;

- не предлагайте неоправданных утешений («Все будет хорошо», «Все пройдет»);

- предложите конструктивные подходы к решению проблемы;

- вселяйте надежду, опирайтесь на имеющиеся у ребенка мечты, желания, приятные воспоминания;

- оцените степень риска самоубийства;

- не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска;

- обратитесь за помощью к специалистам.

**6. Первая помощь подростку при  суициде:**

Если Вы стали свидетелем суицидальной попытки:

1. Необходимо вызвать скорую помощь по телефону: 103 (03) – единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи, независимо от оператора.

2. Оказать первую доврачебную помощь подручными средствами:

- остановить кровотечение;

- при  повешении освободить из петли и уложить на ровную поверхность;

- проверить наличие пульса;

- при отравлении **лекарственными средствами** вызвать рвоту, **если человек в сознании!**

- при бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок так, чтобы не запал язык;

- если пострадавший находится в сознании, то необходимо поддерживать с ним **постоянный!!! контакт,** **не оставляя его одного!!!**

**Самоубийство подростка часто бывает полной неожиданностью для окружающих.**

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

**Будьте внимательны к подросткам!**

**Телефоны экстренной помощи:**

**8-800-2000-122** – общероссийский телефон доверия;

**56-56-65 –** круглосуточныйтелефон доверия;

**27-55-11** – дневной психологический телефон;

**26-42-41** – телефон доверия для несовершеннолетних и молодежи;

**48-72-85** – социальная служба экстренного реагирования.

**103 (03)** – единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи, независимо от оператора;

Телефоны доверия абонентов сотовой связи **05283** –МТС, **07045** – Билайн, **670** – ТЕЛЕ 2, **8-923-699-30-03 –** Мегафон.

Все службы работают в круглосуточном режиме, анонимно и бесплатно.

Памятка

**«Как предотвратить**

**детско-подростковый суицид»**