Информация для родителей

**Профилактика детских и подростковых суицидов**

СУИЦИД — умышленное самоповреждение со смертельным исходом.

***Типы суицидального поведения***

*1.Истинный суицид* ***—*** направляется желанием умереть, не бывает спонтанным

*2.Демонстративный суицид* — не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на себя и на свои проблемы, призывом о помощи или попыткой своеобразного шантажа.

*3.Скрытый суицид* — (косвенное самоубийство) ориентированно на риск, на игру со смерть. ( экстремальные виды спорта, самоизоляция, употребление сильных наркотиков и т. д.)

Самоубийство — слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

***Наиболее частые причины суицида:***

***1.Несформированное понимание смерти —***в понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребенок думает, что все возможно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

***2.Изоляция*** — (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется); беспомощность ( ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

***3.Безнадежность***- будущее не предвещает ничего хорошего;

***4.Чувство собственной незначимости***- уязвленное чувство собственного достоинства.

5.***Низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыда за себя***

***6.Потеря близкого человека***

**За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые !**

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью — это крик о помощи.

*Во-первых,* необходимо разговаривать с ребенком, вести беседы о будущем, строить планы. Беседы должны быть позитивными. Нужно внушить ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

*Во-вторых*, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Можно завести домашнее

-2-

животное. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, ребенку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, занимался спортом.

В- четвертых, обратиться за консультацией к специалисту — психологу, психотерапевту.

**Признаки суицидального поведения**

**в детском и подростковом возрасте**

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков :

1.Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг, начинает приводить все в порядок.

2.Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3.Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4.Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5.Словесные указания или угрозы, вспышки гнев

6.Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке и литературе.

7.Фантазии на тему собственной смерти.