***Признаками эмоциональных нарушений являются:***

* потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней
* частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
* необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
* постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти
* ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
* погруженность в размышления о смерти
* отсутствие планов на будущее
* внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

***О мерах профилактики суицида среди детей и подростков.***

*Россия остается одной из лидирующих стран в мире по количеству самоубийств среди подростков и молодежи. Количество суицидов в возрастной группе 15-19 лет в среднем в 4 раза превышает уровень самоубийств в европейских странах.*

***Суицид****– умышленное самоповреждение со смертельным исходом,*

*(лишение себя жизни).*

***Специалисты разделяют суицидальные попытки:***

* *на истинные;*
* *демонстративные;*
* *шантажные*

***Целями суицида могут быть:***

1. Протест, месть. Суицидальное поведение по типу "протеста" предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т. е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Действует принцип: "Вам будет хуже после моей смерти". Конфликт носит острый характер.

2. Призыв. Суицидальное поведение по типу "призыва" возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки - получение помощи извне с целью изменения ситуации.

3.Избегание (наказания, страдания). Суицидальное поведение по типу "избегания" проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать.

4.Самонаказание - определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.

5.Отказ. Суицидальное поведение по типу "отказа" от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, встречается только у душевнобольных.

***Родителям можно рекомендовать:***

* ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
* 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.

***Как понять, что ребенок решился на самоубийство***

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы:

*1. Словесные признаки.*

* прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой";
* "Я не могу так дальше жить";
* косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";
* много шутит на тему самоубийства;
* проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

 *2. Поведенческие признаки.*

 Подросток может:

* раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;
* демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
* - в еде - есть слишком мало или слишком много;
* - во сне - спать слишком мало или слишком много;
* - во внешнем виде - стать неряшливым;
* - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
* - замкнуться от семьи и друзей;
* - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
* проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

*3. Ситуационные признаки*.

 Подросток может решиться на самоубийство, если он:

* социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
* живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
* ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
* предпринимал раньше попытки суицида;
* имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
* перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
* слишком критически настроен по отношению к себе.

***Тест для родителей***

*Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.*

1. Рождение вашего ребенка было желанным?

2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?

5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

12. Вы знаете, кто его любимый учитель?

13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?

14. Вы первым идете на примирение, разговор?

15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

*Подсчет результатов*

*Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!*