Причины подростковых

 самоубийств:

\*​ Проблемы и конфликты в семье. \*​ Насилие в семье. \*​ Несчастная любовь. \*​ Подражание кумирам или из чувства коллективизма. \*​ Потеря родственников и близких. *Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:* 1.​ Подберите ключи к разгадке суицида,2.​ Примите суицидента как личность.3.​ Установите заботливые взаимоотношения.4.​ Не спорьте.5.​ Будьте внимательным слушателем.6.​ Задавайте вопросы.7.​ Не предлагайте неоправданных утешений.8.​ Предложите конструктивные подходы.9.​ Вселяйте надежду.10. Оцените степень риска самоубийства.11.​ Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.12.​ Обратитесь за помощью к специалистам.13.​ Важность сохранения заботы и поддержки *Признаки, предупреждающие о возможности суицида:* •перемены в поведении - уединение, рискованное поведение; •проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках; •признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность; •чувства вины, потеря интерес •устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»; •темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке; •вызывающая одежда; •предыдущая суицидальная попытка;  •подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;  •сексуальное или физическое злоупотребление;  •употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем; •неожиданная беременность;  •наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид. помощи; • при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании! •при бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык;  •если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток актированного угля, •если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт,
психологически не оставляя его одного!!! Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств. *Заблуждение1.* Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми. *Заблуждение 2.*

Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает. *Заблуждение 3*. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства. *Заблуждение 4.* Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве. *Заблуждение 5.* Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно. *Заблуждение 6.* Существует некий тип людей,"склонных к самоубийству" *Заблуждение 7.* Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство. *Заблуждение 8.* Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

*Первая помощь при суициде.* 1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия. 2. Необходимо вызвать помощь по телефону: 03 3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь: •остановить кровотечение - на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя)- жгут выше раны; •при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего  • вынули из петли, надо избегать резких движений;  •если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи.

*Признаки готовящего самоубийства.*

​ •Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. ​ •Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.  •Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. ​ • Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).  •Словесные указания или угрозы.

 **Памятка**

 **по профилактике**

 **суицида.**

*Снятие нервно- психологического напряжения .* • спортивные занятия • контрастный душ (баня) • стирка белья • скомкать газету и выбросить • мытье посуды • погулять на свежем воздухе • послушать музыку • посчитать зубы языком с внутренней стороны • вдохнуть глубоко до 10 раз • постараться переключиться на другую деятельность. Но если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.