**Памятка для родителей**

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

        Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

**Причины проявления суицида у подростков:**

* Отсутствие      доброжелательного внимания   со   стороны   взрослых.
* Алкоголизм  или употребление ПАВ  среди родителей  и  подростков.
* Жестокое обращение с подростком.
* Отсутствие морально-этических ценностей.
* Потеря смысла жизни.
* Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
* Социально-экономическая дестабилизация.
* Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
* Ссора со сверстниками.
* Смерть родственника.
* Безответная влюбленность.

 Выделяются внешние поведенческие и словесные маркеры суицидального риска

**Поведенческие маркеры**(внешне фиксируемые признаки поведения):

·

·         Склонность к неоправданно рискованным поступкам

·         Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность»

·         Тревога беспредметная (не могу сказать по поводу чего тревожусь), тревога предметная (зная и говорю по поводу чего тревожусь)

·         Ожидание непоправимой беды, страх

·         Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий

·         Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого. Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем

·         Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к психологу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими

**Словесные маркеры** (высказывания подростка):

·         Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: (Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится»)

·         Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»)

·         Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.)

·         Прощания. - Самообвинения («Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.)

·         Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.)

**Что могут увидеть родители**:

·         изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете и т.п.)

·         нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов)

·         серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

**Когда близким стоит быть особо внимательными?**

Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:

* Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями.
* У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
* Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
* Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет.
* Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи.

Все эти признаки являются тревожными симптомами. Часто это свидетельствует о том, что подросток уже все решил и теперь планирует, и выбирает время.

**Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. 2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. 3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги. 4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. 5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы. Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем: • что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным; • что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом; • что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.