**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только *любовью*!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Если Вы слышите* | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Всебезнадежнои бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся 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. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

***Важно соблюдать следующие правила:***
- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:
«Ты не можешь убить себя, потому что...;
- делайте все от вас зависящее.

 ***И, конечно же, обращайтесь к***

 ***специалистам за помощью!***

***Советы родителям***

***ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА.***

**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.

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

***ПОКАЗАТЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА***

* Недавние потери, связанные со смертью, разводом родителей, разрывом взаимоотношений, снижением уверенности к себе, самооценки.
* Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
* Ощущение беспомощности, бесполезности: «всем будет без меня лучше».
* Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
* Безнадежное будущее: «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо»
* Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
* Несложившиеся взаимоотношения в школьном коллективе, неудачная («разбитая») первая любовь и другие кризисные (экстремальные) стрессовые ситуации. Именно в эти моменты они ищут родительской поддержки и понимания, доброго слова и ласкового взгляда.
* Основанием для ухода из жизни могут стать плохие отношения между родителями, унижение ребенка родителями, страх перед жестоким наказанием.

***СИМПТОМЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ***

       В период психологического кризиса (острого эмоционального состояния растерянности и тревоги) родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки:

Изменение характера – угрюмость. Отчужденность, раздражимость, беспокойство. Усталость, нерешительность, апатия.

* Изменения в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, дома.
* Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
* Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита и веса.
* Разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух.
* Стремление к одиночеству.
* Рассуждения на тему: «Я никому не нужен», « Все равно никто не будет обо мне тосковать».
* Чрезмерное внимание к мотивам смети в музыке, искусстве или литературе.
* Завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок)

***КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СУИЦИДА?***

Если вы чувствуете близкую опасность – отложите се дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет.

* Если вы думаете, что сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.
* Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, вовсе не хотят умирать. Для них сверхдоза таблеток или перерезанные вены – способ сообщить всем о глубине своего отчаяния.
* Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека.
* Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.
* Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Нужно внушить ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.
* Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.
* Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнению домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное, забота о котором может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
* Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

**ПОМНИТЕ!**

* Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится несовместимой с жизнью, если он отвергнут в родной семье. Формы отторжения всегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.
* Встречается много бессмысленных смертей, но никогда не бывает немотивированных самоубийств, любой суицидальный поступок отражает ту или иную неудовлетворенную психологическую потребность.
* Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной ситуации, помогут избежать трагедии.
* «Самоубийств не бывает, бывают только убийства», - запомним эту фразу, напечатанную в одной из статей, посвященной проблеме суицида. Она как нельзя лучше отражает то, что хотелось бы сказать: не человек убивает себя, а обстоятельства, которые он перестает контролировать, и только кто-то третий в состоянии вернуть отчаявшемуся надежду.