**ПАМЯТКА ПО СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

**Советы, обращенные непосредственно к подростку**

1. Представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой друг или знакомый:

* угрожает покончить с собой,
* у него присутствуют неожиданные смены настроения,
* недавно перенес тяжелую потерю, утрату,
* дарит или раздает любимые вещи,
* приводит в делах порядок,
* становится агрессивным, вспыльчивым, бунтует, не желает никого слушать или наоборот, пассивен, безучастен, рассеян;
* живет на грани риска, совершает рискованные действия или поступки, совершенно не бережет себя или, утратил самоуважение, – то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

1. Подросткам, находящимся в группе повышенного суицидального риска, потребуется от друзей две вещи:
2. Во-первых, им понадобятся друзья, которые примут их такими, какие они есть, вне зависимости от того, беременны они, талантливы или, напротив, бездарны. Вне зависимости от того, гомосексуалисты они или наркоманы. Во-вторых, им понадобятся друзья, которые, протянут им руку помощи, когда жизнь от них отвернется. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!
3. Не всегда близкие и друзья могут легко разобраться в сказанной быстро фразе, многие просто не замечают и не видят состояние своего ребёнка, часто не желают замечать его проблем, и "крик о помощи" остаётся неуслышанным. В таких случаях лучше воспользоваться помощью психолога или специалиста, который может вовремя помочь. Консультации проводятся как семейные, с участием всех членов семьи, так и индивидуальные.
4. Перемены в настроении, смена аппетита, потеря близких, любимых людей или ссора с друзьями не всегда являются предвестниками суицида, но если заподозрили что-то, лучше, как можно раньше проконсультироваться со специалистом. Безвыходных ситуаций не бывает! Любую проблему можно решить вместе, сообща, не откладывая на завтра.

**ПАМЯТКА ПО СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

**Советы для родителей**

**по профилактике подростковых суицидов**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
4. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.
5. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
6. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
8. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

**ПАМЯТКА ПО СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

**Советы для педагогов, столкнувшихся с подростком,**

**демонстрирующим признаки суицидального поведения**

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

* + Не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам.
  + Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростке. Подмечайте предупреждающие знаки.
  + Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
  + Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность.
  + Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
  + Говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьезна угроза. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
  + Попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности.
  + Убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью.
  + Не предлагайте простых решений типа «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете себя лучше».
  + Покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства.
  + Помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение.
  + Окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление.
  + Помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство безопасности не будет постоянно.

**Признаки депрессии:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети** | **Подростки** |
| **печальное настроение**  **потеря свойственной детям энергии**  **внешние проявления печали**  **нарушения сна**  **соматические жалобы**  **изменение аппетита, веса**  **ухудшение успеваемости**  **снижение интереса к общению**  **страх неудачи**  **чувство неполноценности**  **\*негативная самооценка**  **\*чувство «заслуженной отвергнутости»**  **низкая фрустрация толерантности**  **чрезмерная самокритичность**  **замкнутость**  **агрессивное поведение** | **Печальное настроение**  **Чувство скуки**  **Чувство усталости**  **Нарушение сна**  **Соматические жалобы**  **Неусидчивость, беспокойство**  **Фиксация внимания на мелочах**  **Чрезмерная эмоциональность**  **Замкнутость**  **Рассеянность внимания**  **Агрессивное поведение**  **Непослушание**  **Склонность к бунту**  **Злоупотребление алкоголем, наркотиками**  **Плохая успеваемость**  **прогулы** |

**Ответная реакция родителей на эмоциональные переживания детей:**

**быть принимающим и заботливым**

**обсуждать печальное событие так часто, как потребуется**

**объяснять ,что переживание является естественным**

**информировать о системе поддержки (психологической, медицинской)**

**обращать внимание даже на малозначимые детали**

**-подсказать пути выхода**

**Показывать положительные эмоции**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**КАК ТОЛЬКО ВЫ ЗАМЕТИЛИ ОДИН ИЛИ ДВА СИМПТОМА НА НЕХАРАКТЕРНЫЕ РАНЕЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА СРАЗУ ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ – ПСИХОТЕРАПЕВТУ, ПСИХОЛОГУ.**

**Помните!**

**ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ – В ВАШИХ РУКАХ!**