|  |
| --- |
| Краевое государственное бюджетное учреждение«Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**Рекомендации****по предотвращению** **суицидального поведения** **среди несовершеннолетних**\\192.168.2.1\обмен\Картинки к суицидам\373ab5798e90e75e4f9cd82bb50d8133.jpegПамяткадля педагогов и родителей |

«Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия»

**Уважаемые педагоги и родители!**

Ко всем намекам на проявления суицидального поведения несовершеннолетних следует относиться особо внимательно. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи ребенка нуждается в ответной реакции взрослого человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризисную ситуацию.

***Суицид –*** психологическое явление - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Осознанный акт устранения себя из жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

***Суицидальное поведение –*** любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни.

***Внутренние формы суицидального поведения –*** суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.

***Внешние формы суицидального поведения –*** суицидальные попытки и завершенные суициды.

***Суицидальная попытка*** - целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

***Хроническое суицидальное поведение –*** само разрушительное поведение, к которому можно отнести прием наркотиков, злоупотребление табака и алкоголя, управление транспортом в нетрезвом виде, самоистязание, сознательное участие в драках, занятия экстремальными видами спорта, желание служить в «горячих точках».

**Факторы, способствующие повышению риска суицида у подростка**

* отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
* резкое ускорение общего ритма жизни;
* социально-экономическая дестабилизация;
* алкоголизм и наркомания родителей (опекунов);
* жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
* алкоголизм и наркомания подростка
* неуверенность подростка в завтрашнем дне;
* отсутствие у подростка морально-этических ценностей;
* потеря смысла жизни;
* низкая самооценка, трудности в самоопределении;
* бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
* безответная влюбленность.

***Следует помнить, что за любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!***

**Признаки, свидетельствующие о суицидальных намерениях подростка:**

* Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
* Подавленность настроения подростка на протяжении долгого времени, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
* Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
* Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам.
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
* Нарушение сна: сонливость или бессонница. Поверхностный сон: ребёнок вроде бы спал достаточно долго, но просыпается не выспавшимся.
* Публикация на своей страничке мрачных образов или цитат, связанных со смертью.
* Употребление спиртного и наркотиков теми, кто ранее не злоупотреблял ими.
* Явная замедленность темпа речи, монотонность.

**Опасные ситуации, на которые следует обратить особое внимание:**

***Ситуационные сигналы:***

Смерть любимого человека;вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);сексуальное насилие;нежелательная беременность;«потеря лица» (позор, унижения).

***Поведенческие сигналы:***

Наркотическая и алкогольная зависимость; уход из дома; самоизоляция от других людей и жизни; резкое снижение поведенческой активности; изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью; предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами; частое прослушивание траурной или печальной музыки; «приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

***Эмоциональные сигналы:***

Поиск пути к смерти и желание жить одновременно; депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние; переживание горя.

***Коммуникативные сигналы:***

Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «скоро все это закончится» - косвенное), шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

**Что делать, если Вы обнаружили опасность:**

* Если Вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
* Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
* Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

**Существует несколько мифов о суицидах.**

**МИФ 1.** Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

*Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.*

**МИФ 2.** Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

*Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.*

**МИФ 3.** Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

*Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.*

**МИФ 4.** Суициденты постоянно думают о смерти.

*Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.*

**МИФ 5.** Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

*Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.*

**МИФ 6.** Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

*Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.*

**МИФ 7.** Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

*Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.*

**МИФ 8.** Суицид – это наследственная «болезнь».

*Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.*

**МИФ 9.** Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

*Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.*

**МИФ 10.** Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.

*Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.*

**Что может удержать от суицида:**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Помогите определить источник психического дискомфорта.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

**Куда обратиться за помощью,**

**если Вы столкнулись с такой ситуацией:**

КГБУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

8(415 2)42-05-42, 43-38-50

Телефон доверия

(бесплатная психологическая помощь)

8(415 2)44-22-42

Всероссийский номер телефона доверия

[8-800-2000-122](http://go.mail.ru/redir?q=%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F&via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXz8gv180tTc7Qy0st0c9LLS_WNzIwNNI1MNM1MtA1NDY1ZLgw6WLjha0XGy7su9gIZO24sBNI7gLRChf2Xth3YQ9IUuFi04WtF3YDmS1Aob0XNihc2AJkbAJr3HGxn8HQxNLA0sDc3MiQIZD_yKvTnC_tM9nD9FV8pn8BAA9FRbI)