|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендации родителям по профилактике подростковых суицидов.**  *1*. ***Подбирайте ключи к разгадке суицида***(суицидальная профилактика состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности).  *2*. ***Примите суицидента как личность*** (допустите возможность, что подросток действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство).  *3*. ***Установите заботливые взаимоотношения***.  *4*. ***Будьте внимательным слушателем*** (суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем они говорят).  *5*. ***Не спорьте*** (ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого).  *6*. ***Задавайте вопросы*** (ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека,  который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти).  *7.****Не предлагайте неоправданных утешений*** (причина по которой подросток посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией, если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства).  *8*. ***Предложите конструктивные подходы*** (одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта, наиболее подходящими вопросамимогут быть:«Что с тобой случилось»? «Когда ты почувствовал себя хуже?» подростка следует подтолкнуть к тому, чтобы он | идентифицировал проблему и как можно точнее определил, что ее усугубляет).  *9*. ***Вселяйте надежду***  *10.****Оцените степень риска самоубийства***(постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства).  *11*. ***Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска*** (оставаться с ребенком как можно дольше, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь).  *12*. ***Обратитесь за помощью к специалистам***(во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги, если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов).  *13.* ***Важность сохранения заботы и поддержки.***  В случае необходимости полученияэкстренной психологической помощи, можно обратиться:  **УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  ЦЕНТР «ПСИХИАТРИЯ – НАРКОЛОГИЯ»*Экстренная психологическая помощь (круглосуточно, анонимно, бесплатно)***  : +375 (17) 270 24 01, +375 (029) 899-04-01 (МТС, Telegram, Viber, WhatsApp).  ***Телефонная Детская линия помощи***  8 (801) 100-16-11 (звонки со стационарных телефонов бесплатные)  **РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**  ***Контакты:***e-mail: [rcpp@bspu.by](mailto:rcpp@bspu.by)[**+375 17 300 1006**](tel:+375173001006);**в соцсетях:**[Facebook](https://www.facebook.com/%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8-119344212798314/)[Instagram](https://www.instagram.com/rcpp.by/?igshid=1m9gq3yakug85)[VK](https://vk.com/public187026975) | «Профилактика суицидального поведения» |
| Суицид - согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), представляетсобой преднамеренные действия человека в отношениисебя самого, приводящие к гибели. Суицидальное поведение - стремление человека покончить жизнь самоубийством. Парасуицид(Kreitman N., 1969, 1970) - не смертельное умышленное самоповреждение, котороенацелено на достижение желаемых субъектомизменений за счет физических последствий.  Поопределению ВОЗ (1982) парасуицид – синонимсуицидальной попытки. N. Kreitman определялпарасуицид как призыв о помощи, способ воздействияна окружающих с целью изменения сложившейсяситуации, и относил к ним суицидальные акты систинным намерением умереть, но не закончившиеся смертью.  **Классификация** • ***Прямое суицидальное поведение***– суицидальныемысли, суицидальные попытки и завершённыесуициды. • ***Непрямое суицидальное поведение***–подростокбессознательно подвергает себя риску, опасному дляжизни, не имея при этом желания умереть(алкогольные эксцессы и злоупотреблениепсихоактивными веществами, злостное курение,переедание, голодание, злостные нарушения правилуличного движения, пренебрежение своим здоровьем,  стремление  подвергаться хирургическимвмешательствам, делинквентное поведение, некоторыеэкстремальные виды спорта).  **Мотивы суицидального поведения**  «Крик о помощи», призыв; протест, месть;  избегание непереносимой жизненной ситуации; избегание страдания; наказание себя; жертвоприношение; воссоединение (такие представления могут становиться актуальными при переживании тяжёлой утраты). | **Особенности суицидального поведения в подростковом и юношеском возрасте**  Суицидальное поведение у подростковотличается естественным возрастным своеобразием.  У подростков нет по настоящему осмысленной картины смерти. Причина самоубийства в подростковом возрасте может быть на первый взгляд незначительной. На формирование суицидального поведения подростка может оказать подростковая субкультура, могут отсутствовать стадии, предшествующие собственно суициду, т.е. идеи и намерения. Подросткам очень трудно вербализовать (объяснить) что с ним происходит, описать свое состояние или проблему.  В молодом возрасте суицид- это чаще всего крик о помощи, попытка обратить на себя внимание, попытка решить свои проблемы «по-взрослому».  **Почему ребенок решается на самоубийство?**  Нуждается в любви и помощи; чувствует себя никому не нужным; не может сам разрешить сложную ситуацию; накопилось множество нерешенных проблем; боится наказания; хочет отомстить обидчикам; хочет получить кого-то или что-то.  **В группе риска –подростки, у которых:**  сложная семейная ситуация; проблемы в учебе; мало друзей нет устойчивых интересов, хобби; перенесли тяжелую утрату; семейная история суицида; склонность к депрессиям; употребляющие алкоголь, наркотики; ссора с любимой девушкой или парнем; жертвы насилия; попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.  **Распознавание суицидального риска**  Существуют различные признаки, указывающие на опасность. Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:  *уход в себя, капризность, привередливость, депрессия,*  *агрессивность, нарушение аппетита*, *раздача подарков окружающим, психологическая травма, перемены в поведении, угроза (открыто высказывает намерение уйти из жизни)*, *активная предварительнаяподготовка.* | **Что могут увидеть родители?**  В первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете), нежелание посещать кружки, школу, серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.  **Что могут увидеть педагоги?**  Изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, частые прогулы, резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках.  **Что могут увидеть сверстники?**  Самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные раннее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе словесную), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства) и т.п.  **Рекомендации подросткам**  Что необходимо знать детям и подросткам *о суициде:*  Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:  1. Нам нужно, чтобы нас любили;  2. Нам нужно хорошо к себе относится.  Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви это:  -потребность быть любимым;  -потребность любить;  -потребность быть частью чего-то.  Наша самооценка- это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям. Это то, каким мы представляемся другим. |