**Профилактика суицидов**

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, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

**Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. 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.**

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами.

Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

# Эти слова ласкают душу ребенка…

- *Ты самый любимый!*

* *Ты очень много можешь!*
* *Спасибо!*
* *Что бы мы без тебя делали!*
* *Иди ко мне!*
* *Садись с нами!*
* *Расскажи мне, что с тобой?*
* *Я помогу тебе…*
* *Я радуюсь твоим успехам!*
* *Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!*
* *Как хорошо, что ты у нас есть!*



Родителям о подростковом суициде



**Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни.**

***Почему ребенок решается на самоубийство?***

* нуждается в любви и помощи,
* чувствует себя никому ненужным,
* 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.

# Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида:

* потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
* частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
* необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
* постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
* ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении;

работы, которая раньше приносила удовольствие;

* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
* погруженность в размышления о смерти;
* отсутствие планов на будущее;
* внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

**Признаки готовящегося суицида:**

1. угрожает покончить с собой;
2. отмечается резкая смена настроения;
3. раздает любимые вещи;
4. «приводит свои дела в порядок»;
5. становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
6. живет на грани риска, не бережет себя;
7. утратил самоуважение.



# Что Вы можете сделать?

- Будьте внимательны к своему ребенку;

* показывайте свою любовь к нему;
* откровенно разговаривайте с ним;
* слушайте ребенка;
* не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;

* обратитесь за помощью к специалистам.

**Чего нельзя делать?**

* Не читайте нотации;
* не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
* не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
* не спорьте;
* не предлагайте неоправданных утешений;
* не смейтесь над подростком.

***Советы внимательным и любящим родителям:***

* показывайте ребенку, что вы его любите,
* чаще обнимайте и целуйте,
* поддерживайте в сложных ситуациях,

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций,

* вселяйте в него уверенность в себе,

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.