***Признаки суицидальных намерений***

Суицидальное поведение детей и подростков и совершаемые ими суициды, в принципе не могут быть незамеченными окружающими и являться для них неожиданными. Этому, как правило, (за исключением единичных случаев), предшествуют:

**Эмоционально-психологические изменения:**

* *Скука, грусть, тоскливое выражение лица, уныние, раздражительность.*
* *Безразличное или враждебное отношение к окружающим.*
* *Ощущения отчаяния и безысходности, недовольство происходящим, беспричинный или мотивационный страх, тревога.*
* *Постоянное ожидание непоправимой беды, сны с сюжетами катастроф, аварий.*
* *Потеря интереса к привычным видам деятельности.*
* *Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе. Снижение успеваемости.*

**Изменения внешнего вида и поведения:**

* *Неряшливый и неопрятный внешний вид, угрюмость и оцепенение во взгляде.*
* *Тихая монотонная и замедленная или ускоренная, высокоэмоциональная речь, односложность ответов на заданные вопросы или молчание.*
* *Причитания, склонность к нытью, ворчливость.*
* *Приведение своих дел в порядок, тщательная уборка в комнате, сбор и сортировка фотографий в альбоме, особенно, если ребенок никогда ранее этого не делал.*
* *Раздача личных вещей, особенно нужных и очень любимых.*
* *Уменьшение или увеличение массы тела, потеря аппетита или переедание.*
* *Плохое поведение в школе.*
* *Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в драках и беспорядках.*
* *Увеличение потребления табака, пристрастие к алкоголю и наркотикам.*

**Изменения оценки действительности и собственной жизни:**

* *Нигилистическое отношение к окружающим и действительности.*
* *Пессимистическая оценка своего прошлого, наличие воспоминаний только о неприятных событиях, ощущение безнадежности при оценке своего настоящего положения, отсутствие планов на будущее.*
* *Рассуждения об утрате смысла, прямые или косвенные угрозы или намеки о намерении покончить с собой.*
* *Поиск себе подобных суицидальноозабоченных в Интернете и других местах*.
* *Связь с деструктивными сектами.*

***Как предотвратить суицид?***

*Исследования показывают, что в большинстве своем молодые люди, которые пытались покончить или покончили с собой, умирать вовсе и не собирались*. Они лишь хотели избежать проблем, которые на их взгляд разрешить им не под силу иным способом.

**До 75% таких детей и подростков, так или иначе раскрывали свои намерения**: *искали возможность высказаться и быть выслушанными; намекали об этом своим близким, знакомым, но часто натыкались на глухую стену и не были услышаны, поняты и приняты всерьез.*

***При подозрении на попытку суицида со стороны подростка необходимо:***

* **Установить** *заботливые взаимоотношения с подростком – незамедлительно побеседовать с ним уже в первые минуты или часы после выявления суицидальных намерений, но не в назидательном, а в душевном и доброжелательном тоне.*
* **Избегать** *«дешевых» утешений или упреков.*
* **Внимательно** *выслушать и серьезно воспринять любую жалобу подростка.*
* **Прямо спросить** *о его суицидальных мыслях, намерениях, планах.*
* **Выяснить***, что же подросток желает изменить в себе, в окружающих, в той ситуации в какую он попал. Предложить конструктивные подходы к выходу из положения и вселить в него надежду на возвращение к нормальной жизни.*
* **Оградить** *подростка от стрессогенной ситуации, хотя бы временно.*
* **Осуществить** *квалифицированную консультацию у психиатра или психотерапевта.*
* **Обеспечить** *непрерывное наблюдение за подростком как в школе, так и вне ее.*
* **Оказать** *специализированное лечение (при необходимости) у психотерапевта или в специальном учреждении.*

**Телефон экстренной психологической помощи – 170 (круглосуточно)**

**Поддерживайте контакт с близкими, внимательно относитесь к потребностям друг друга - это самое простое и самое сложное в кризисных ситуациях.**

**Учреждение «Центр социального обслуживания населения
Центрального района г. Гомеля»**

**Информация для родителей
и законных представителей**

****

***Цель:*** Повышение компетентности в вопросах осознанного родительства, профилактики суицидального поведения и суицидов среди несовершеннолетних

**Телефон отделения социальной адаптации и реабилитации ЦСОН Центрального района
г. Гомеля (консультации психологов):**

**34-57-44**

**Телефон доверия (круглосуточно): 35-91-91**

**Гомель, 2017**

****Мировое сообщество тревожит тот факт, что самоубийство находится на третьем месте среди причин смерти детей и подростков. Исследования показывают, что у каждого пятого подростка время от времени возникают вполне серьезные мысли, чтобы покончить с собой, и с годами суицид «молодеет». Предполагается, что в последующее десятилетие число суицидов будет быстрее всего расти среди детей и подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Для Беларуси эта проблема также актуальна.

**Суицид** - это умышленное лишение себя жизни. Он является результатом взаимодействия биологических, генетических, этиокультурных, психологических, социальных и экологических факторов.

**Суицидальное поведение** – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Особенно этот термин применим к подростковому возрасту, когда проявления суицидальной активности отмечаются многообразием. Считается, что суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

 Суицидальное поведение может быть:

* **Демонстративным** *– разыгрывание сцен с изображением попыток самоубийства, безо всякого намерения действительно покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут. В среднем каждая четвертая демонстративная попытка суицида заканчивается суицидом по неосторожности.*
* **Аффективным** *– суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда, в силу напряженной ситуации, может растягиваться на часы и сутки.*
* **Истинным** – *имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной.*

*Мотивов и причин, побуждающих подростка к совершению суицида множество*, но на первый план нередко выступали стремление обратить внимание родителей, близких, педагогов на свои проблемы, и их такой страшный протест мотивировался бездушием, безразличием, цинизмом и жестокостью старших.

*Среди побудительных мотивов к совершению суицида нередко выступают такие, как:*

* ***невыносимая душевная боль;***
* ***одиночество;***
* ***стыд за какой-то совершенный проступок;***
* ***ощущение безнадежности и беспомощности;***
* ***нестерпимая обида и недовольство собой (самоуничижение);***
* ***выражение путем суицида протеста и разрешения всех проблем.***

***Факторами,*** *подталкивающими подростка к самоубийству, могут быть:*

* ***Внутрисемейные конфликты***, *возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности. Существенную роль играет нарушение структуры семьи (развод родителей, смерть одного из ее членов).*

*Потеря доверительных отношений с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидов у подростков.*

* ***Конфликты в школе.*** *Нередко испытываемые подростком трудности в школе приводят к понижению его самооценки, появлению ощущения, что человек становится незначимым для окружающих.*
* ***Несчастная или безответная любовь.*** *Это происходит, во-первых, потому что подросткам бывает тяжело найти себе партнера или же наладить с ним отношения, удовлетворяющие обе стороны. Во-вторых, глубокая психологическая травма приводит к возникновению сильных переживаний, кажущихся невыносимыми.*
* ***Материально-бытовые трудности***. *Нынешние подростки тяжело переносят материальное неравенство, когда у одного «есть все», а у другого –«ничего».*
* ***Депрессивное состояние и психическое расстройство*** *(кратковременное или долгосрочное) в результате конфликтов или насилия между родителями в семье, а также вследствие массированного воздействия на сознание подростка агрессивной рекламы в электронных СМИ и Интернете, пропагандирующей секс, насилие, низменные стороны жизни, убийства и самоубийства.*
* ***Генетические факторы*** *– некоторые подростки могут наследовать предрасположенность к психическим болезням, которые увеличивают риск суицидального поведения и суицида.*
* ***Неизлечимые болезни*** - *такие как ВИЧ/СПИД, онкологические и венерические – нередко становятся стимулятором к совершению самоубийства.*