**Что нужно знать о суициде?**

По данным Всемирной организации здоровья, в 1983 г. в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тыс. человек, а 15 лет спустя — уже 820 тыс. человек, из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст. В России частота самоубийств одна из самых высоких в мире – 38 человек на 100 тысяч. 

 **Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих.**

**Что нужно знать о суициде?**

* *Суицид можно предотвратить.*
* *Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.* На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя.
* *Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны****.***
* *Самоубийство может совершить каждый.*

**Основные причины суицида:**

**1. Семейные проблемы**

* Частые конфликты между родителями, родителями и детьми, безразличие со стороны родителей, недостаток внимания со стороны родителей
* Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно.
* Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния.

**2. Отношения со сверстниками**

* Непринятие сверстниками или осуждение группой может стать социально – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду
* Сверстники имеют большое значение в подростковом возрасте, могут быть ориентиром в развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения.

**3. Потеря**

* Разрыв романтических отношений, безответная любовь, смерть близкого, развод родителей.
* Подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.

**Личностные особенности подростков, склонных к суициду:**

* Внушаемость, быстрая утомляемость
* Высокий уровень агрессивности и тревожности
* Низкая самооценка
* Употребление алкоголя или наркотиков снижает уровень самоконтроля

**Что должно насторожить в поведении подростка:**

1. Ребёнок перестал обращать внимание на свою внешность
2. Для него перестали иметь значение раннее важные вещи: потеря аппетита, безразличие к компьютеру, к одежде, потеря интереса к людям
3. Он стал раздавать и дарить вещи, подводить итоги, мириться с врагами.
4. Частая смена настроения, самоизоляция.
5. Разговоры на тему смысла жизни, нездоровый интерес к вопросу о смерти.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Если Вы слышите | Обязательно скажите | Запрещено говорить |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Всебезнадежнои бессмысленно» |  «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
|  «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
|  «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

4.Будьте терпеливы; не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это».

**ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

* Всегда будьте готовы выслушать ребёнка. Подросток не должен бояться быть непонятым, отвергнутым.
* Проявляйте интерес к его увлечениям и друзьям.
* Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
* Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.
* Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.



**Безответная любовь**

Двенадцатилетняя Инна Р. влюбилась в старшеклассника и написала ему любовную записку. Но мальчик, вместо того, чтобы прочитать и промолчать, выставил Инну на всеобщее посмешище. Он в школе вслух читал ее письмо и откровенно издевался над ней. Инна долго переживала и решила рассказать маме о своем горе. Но мама тоже посмеялась и сказала, что сама виновата, нечего было писать всякие глупости. Девочка закрылась у себя в комнате, долго плакала, но у мамы не было времени даже пожалеть ее. В результате Инна выбросилась с третьего этажа. К счастью, девочка отделалась переломами ребер, рук и ног. Уважаемые родители! Нельзя смеяться, даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. Радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому человеку. Он вам доверяет. Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

***От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое, он может спасти жизнь. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".***

******

|  |
| --- |
| Подросток и его родители бесплатно и анонимно могут позвонить за помощью по следующим телефонам:* Всероссийский детский телефон доверия **8-800-2000-122**
* Областной телефон доверия **8 (8182) 202-101**
* Телефон экстренной психологической помощи попавшим в трудную жизненную ситуацию **56-36-20**
* Электронная почта доверия (квалифицированные специалисты - психологи отвечают на вопросы) **zabota29@bk.ru**
 |

**Рекомендации внимательным и любящим родителям:**

Что Вы можете сделать?
- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать 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?
- нельзя читать 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.
- 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.
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!

**Доступность детям интернет - пространства**, также таит в себе угрозы.Например, тема интернет - самоубийств широко обсуждается во всём мире. Большое количество сайтов предлагают своим посетителям информацию о "добровольном уходе из жизни"  активно подталкивая к самоубийству. Специалисты отмечают, что подобная реклама во многих случаях приводит к трагическим последствиям, так как в основном в чатах и на сайтах данной тематики ищут общения молодые люди, которые имеют серьёзные личностные проблемы.

Например, давно известно, что человек в стрессе, испытывающий острое чувство душевной боли и отчаяния или  находящийся в изменённом состоянии сознания под воздействием психоактивных веществ легко внушаем, и поддаётся на уговоры, которые к тому же обещают избавление от боли и уход от проблем, снимают ответственность за происходящее в жизни. Посетители суицидальных чатов и интернет-клубов самоубийц знакомятся, обсуждают свои проблемы (которые склонны преувеличивать, особенно в подростковом возрасте), делятся своими намерениями и согласовывают свои действия. В результате деятельности этих социальных сетей существует опасность бесконтрольного саморазрушительного поведения.

