***Суицид*** *– умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).*

*Психологический смысл* подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

**Что в поведении подростка должно насторожить**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
	+ Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
	+ Резкое изменение поведения (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. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
	+ Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Признаки готовящегося самоубийства:**

1. Депрессия (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).

2. Прощание в различных формах.

3. Письменные указания, раздача ценных вещей.

4. Внешняя удовлетворённость, т.к. когда решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от суицида. Это состояние опаснее, чем глубокая депрессия.

5. Угроза – прямая или косвенная.

**Четыре основные причины самоубийства:**

* Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
* Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
* Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
* Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Оказание первичной помощи в беседе с подростком**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** |
| 1 | «Ненавижу учебу, класс...»  | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»  | «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!»  |
| 2 | «Все кажется таким безнадежным...»  | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»  | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»  |
| 3 | «Всем было бы лучше без меня!»  | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»  | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»  |
| 4 | «Вы не понимаете меня!»  | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»  | «Кто же может понять молодежь в наши дни?»  |
| 5 | «Я совершил ужасный поступок...»  | «Давай сядем и поговорим об этом»  | «Что посеешь, то и пожнешь!»  |
| 6 | «А если у меня не получится?»  | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»  | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»  |

Что делать и как помочь, если вы заметили склонность к суициду у подростка?

1. Суицид – это не повод для публичного обсуждения в школьном или классном коллективе.

2. Попытку или намерения – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания.

3. Дать возможность высказаться и внимательно выслушать.

4. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту.

5. Отговаривая, не упирать на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: «А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!».

6. Установить доверительные, заботливые взаимоотношения, проявлять интерес к любым проблемам.

7. Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение.

8. Задавать прямые вопросы: «Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?». Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу. Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает «выпустить пар», выплеснуть эмоции.

**При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам!**

***Внимание!!!*** *Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить.* На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

*Человек задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не всерьез.* Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.

**Телефон доверия:**

Всероссийский телефон доверия

**8 (800) 200-01-22**

Краснодарский краевой телефон доверия психологической службы

**8 (861)224-05-95**

**8 (861) 243-0-263**

 Составитель: педагог-психолог Выголова О.Н.

**Профилактика суицидов в школе**

*Памятка для педагогов*

***«…Самоубийство – мольба о помощи,***

***которую никто не услышал…»***

***Р. Алеев***