***Суицид*** *–* *умышленное*

*самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).*

*Психологический смысл* подростковогосуицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление

* 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.
* Подавленноенастроение,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.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Объективно тяжелая жизненная ситуация

(потеряблизкогочеловека,резкое

общественное отвержение, тяжелое заболевание).

* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

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

**Помните!** Ничего не стоит так дёшево

* не цениться так дорого, как доброе слово.



**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 серьѐзно, не оставлять без внимания.

3.Дать возможность высказаться и внимательно выслушать.

1. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всѐ не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту.
2. 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.

1. Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение.
2. 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.

1. При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам.

**Телефоны доверия:**

Всероссийский телефон доверия

**8 – 800 – 2000 – 122**

ГБУ ЦППМС м.р. Хворостянский

**9-26-37**

***Памятка для педагогов***



**Профилактика суицидов в школе**

***«…Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал…»***

Составитель: педагог-психолог Матисова В.В.