**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!*



За дополнительной информацией и помощью можно обратиться в МАОУ «СОШ №46»

(кабинет педагога-психолога)

педагог-психолог

 Е.В.Селиверстова

# МАОУ «СОШ №46»

Родителям о подростковом суициде



# 2023г.

**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,

* 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?**

* 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.