**Предупреди суицид!**

**Памятка в помощь родителям**

**Виды суицидального поведения:**

*1.      Демонстративное поведение.* Суицидальные акты и намерения могут носить театрализованный характер. Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома — родным, в школе — педагогам либо сверстникам и т.д. Следует помнить, что даже «демонстративное» поведение может заканчиваться смертью. В качестве примера можно привести религиозные суициды: частым мотивом действий является протест, но следствием — смерть.

*2.      Аффективное суицидальное поведение* — это суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации растягивается на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль о том, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и поддается профилактике.

3*.      Истинное суицидальное поведение* — это обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат самообвинения или объявления.

**Факторы, сопутствующие суицидальному поведению (***по мнению подростков!)***:**

1)      проблемы в семье

2)      несчастная любовь

3)      проблемы в школе

4)      употребление алкоголя, наркотиков

5)      безысходность положения

6)      стремление повлиять на другого человека, чтобы добиться от него желаемого

7) недостатки физического развития (заикание, картавость и др.)



***Наиболее точным, но и наиболее трудным методом изучения поведения подростка является наблюдение!:***

1.      *Уход в себя.* Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

2*.      Капризность, привередливость.* Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

3.      *Депрессия.* Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — *прямой и открытый разговор с человеком*.

4.      *Агрессивность.* Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим.

5.      *Саморазрушающее и рискованное поведение.* Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”.

6.      *Потеря самоуважения.* Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7.      *Изменение успеваемости.* Многие учащиеся, которые раньше учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

8.    *Внешний вид.* Подростки перестают следить за своим внешним видом, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11.    *Раздача подарков окружающим.* Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья.

12. *Психологическая травма.* Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем- либо из близких - могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

***Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно!!!***

***Обращать внимание на внешние обстоятельства, провоцирующие подростка на суицидальное поведение:***

* безнадзорность подростка, отсутствие у него опоры на значимого взрослого;
* неблагоприятное положение подростка в семье, отвержение или, наоборот, назойливая опека взрослых, жестокость старших членов семьи, их критика любых поступков подростка;
* отсутствие у подростка близких друзей, отвержение в классе или внешкольном коллективе;
* серия отдельных неудач в учебе, внешкольных занятиях, спорте или творчестве;
* неразделенная любовь, ревность или измена, беременность у девочек.

Все действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, они могут спровоцировать совершение суицида, а если необоснованными - вызвать нежелательные разговоры, способные навредить и педагогу и подростку.

***Самое важное, на что следует обратить внимание: подросток ищет не смерти, а помощи, чтобы кто-то показал, зачем жить, убедил, что жить не так уж плохо…***

