*Комитет Тульской области по спорту*

*ГПОУ «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»*

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***по профилактике суицида***



**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!**

Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, ***неверно***.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих.

**ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков:

1. ***Приведение своих дел в порядок*** — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. ***Прощание.*** Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. ***Внешняя удовлетворенность*** — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. ***Письменные указания*** (в письмах, записках, дневнике).
5. ***Словесные указания или угрозы.***
6. ***Вспышки гнева у импульсивных подростков.***
7. ***Потеря близкого человека***, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. ***Бессонница.***

**ВОЗМОЖНЫЕ МОТИВЫ**

• **Поиск помощи** — большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

• **Безнадежность** — жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

• **Множественные проблемы** — все проблемы настолько

глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

• **Попытка сделать больно другому человеку** — «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

• **Способ разрешить проблему** — человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

**КАК ПОМОЧЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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!»  |
|   «Все безнадежно и 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 себя виноватым. Давай поговорим об этом»  | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»  |
| «У меня никогда ничего не получается»    | «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»       | «Не получается - значит, не старался!»  |

****

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

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. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4.Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5.Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

**Важно соблюдать следующие правила:**

 будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

 будьте терпеливы;

 не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

 не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

 не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;

 делайте все от вас зависящее.

 И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

***Спасти ребенка от одиночества можно только ЛЮБОВЬЮ!***