**Профилактика подросткового суицида**

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно. Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении ребёнка.

**Признаки депрессивных реакций у подростков**

1.      Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.

2.      Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.

3.      Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

4.      Изменения сна и/или аппетита (ест/спит болыпе/меныпе, чем раньше).

5.      Вялость, хроническая усталость.

6.      Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.

7.      Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

8.      Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

**С целью профилактики суицидов родителям необходимо:**

1.      ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;

2.      анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;

3.      учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;

4.      воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

5.      не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;

6.      не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;

7.      обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;

8.      записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:**

1.      Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо. Заключение его в объятия позволяет одновременно оценить, насколько серьезно психически травмирован ребенок.

2.      Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах.

3.      Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо, дорогой. Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим». Следует объяснить сложившуюся ситуацию с другой точки зрения, давая грамотную оценку происходящим событиям и пути выхода из неё. Если выход из данной ситуации неочевиден, следует вместе с ребенком обратиться за помощью к специалисту.

4.      Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте. В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома.

5.      Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось. Готовность родителей защитить ребенка от \* несправедливости покажет ему, что он не одинок. Родителям необходимо дать почувствовать ребенку, что он им не безразличен и очень дорог и что родители его действительно очень любят.

6.      Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.

7.      Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Взрослые люди, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как подростку, так и в семье.

8.      Следует критически рассмотреть отношения в семье, с ребенком и сменить стиль общения во избежание трагедии. Необходимо все бросить и заняться жизнью ребенка, за которого родители несут ответственность. Родители обязаны помочь ребенку в период становления личности разобраться в главном, научить преодолевать трудности, создать перспективу, просто посочувствовать ему и принять его таким, каков он есть.

9.      При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, а тем временем постараться взять себя в руки и не паниковать. Не следует кричать, говорить следует спокойно и доброжелательно, ни в коем случае не упрекать ребенка или кого-то из родных в случившемся. Беда ведь общая. При попытке отравления следует промыть желудок, а при порезе перетянуть руку жгутом и остановить кровотечение. В случае негативной реакции родителей на суицидное поведение подростка ситуация может усугубиться с дальнейшими негативными реакциями ребенка или уходом из дома. Во всяком случае это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом. Если ребенок доведён до такого состояния, что он решил «уйти в мир иной», значит, есть на это очень серьезные причины.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...

Медицинский психолог Моралева М.С.