**РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ**

**Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни.**

Подростки, покушающиеся на самоубийство, в большинстве случаев не хотят умирать. У них просто утрачена способность общения с миром другим способом. Передозировка лекарствами или порезанные вены для них – это попытка и способ сообщить всем о глубине своего отчаяния и одиночества. Более 50% суицидов происходят из-за нарушения общения в семье, остальные из-за ссоры с друзьями или конфликтов с учителями.

Попытку самоубийства подростки чаще всего предпринимают в пору полового созревания. Причем, это как дети из внешне неблагополучных семей, которые все свое детство находятся не под присмотром родителей, в своем распоряжении, так и дети из обеспеченных и благополучных (но только внешне) семей. Внутреннее неблагополучие семьи, когда имеют место нарушения в семейной системе, где серьезно нарушены отношения «родитель-ребенок». Но роль «последней капли» играют обычно школьные конфликты с учителями и одноклассниками, так как именно в школе ребенок проводит большую часть своего времени. Одной из причин суицида подростка также может послужить его пристрастие к наркотикам и алкоголю, которое может протекать незаметно для родителей и близких.

**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

**Что в поведении подростка должно насторожить?**

* Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. НО! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
* Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
* Резкое изменение поведения. Пренебрежение собственным внешним видом, неряшливость, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, отдаляется от друзей.
* У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
* Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* Внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
* Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
* Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* отсутствие планов на будущее,
* Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»
* 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**

**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

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

* Внимательно выслушайте подростка. В состояние душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
* 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.
* 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.
* 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.
* 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. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
* Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
* Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
* Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

**Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации.**

**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

**Сохраняйте контакт со своим ребенком.**Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Вовремя обратитесь к специалисту**, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

**В случае необходимости вы и ваш ребенок всегда смогут получить профессиональную помощь в Кабинете Медико-социально-психологической помощи г. Саранск, ул. Полежаева, 113.**

**Тел. Анонимного консультирования 38-01-50**