***Суицид*** *– умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).*

*Психологический смысл* подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

**Что в поведении подростка должно насторожить**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
	+ Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
	+ Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
	+ Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
	+ Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
	+ Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

* + Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
	+ Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
	+ Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
	+ Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
	+ Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
	+ Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
	+ Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

**Четыре основные причины самоубийства:**

* Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
* Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
* Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
* Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Оказание первичной помощи в беседе с подростком**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** |
| 1 | «Ненавижу учебу, класс...»  | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»  | «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!»  |
| 2 | «Все кажется таким безнадежным...»  | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»  | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»  |
| 3 | «Всем было бы лучше без меня!»  | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»  | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»  |
| 4 | «Вы не понимаете меня!»  | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»  | «Кто же может понять молодежь в наши дни?»  |
| 5 | «Я совершил ужасный поступок...»  | «Давай сядем и поговорим об этом»  | «Что посеешь, то и пожнешь!»  |
| 6 | «А если у меня не получится?»  | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»  | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»  |

*При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:*

* внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
* постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
* не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

***Внимание!!!*** *Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить.* На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

*Человек задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не всерьез.* Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.

**Телефоны доверия:**

Всероссийский телефон доверия

**8 – 800 – 2000 – 122**

Телефон экстренной психологической помощи (**тел. 129**) круглосуточно, бесплатно;

Телефонная линия "**Ребенок в опасности**" Следственного комитета РФ по РК для принятия мер по устранению нарушений прав несовершеннолетних  (**8-800-201-13-45**) круглосуточно;

МУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (ул. Чкалова, д.24, тел. **24-10-82**);

ГБУ РК «Центр социальной помощи семье и детям», отделение экстренной психологической помощи населению (ул. Домны Каликовой, д. 34., тел.24-99-71);

ГБУ РК «Региональный центр развития социальных технологий» ( ул. Маркова, д.13, тел. **21-10-51**);

ГУ РК «Коми Республиканская Психиатрическая больница» - подростковый кабинет (Сысольское шоссе, д. 60/2, тел**. 22-90-36; 22-90-05** );

Составитель: педагог-психолог Белова И.Ю.

**Профилактика суицида в школе**

*Памятка для педагогов*

***«…Самоубийство – мольба о помощи,***

***которую никто не услышал…»***

***Р. Алеев***