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

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

**Причины проявления суицида у подростков:**

* Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
* Алкоголизм и наркомания среди родителей и подростков.
* Жестокое обращение с подростком.
* Отсутствие морально - этических ценностей.
* Потеря смысла жизни.
* Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
* Социально-экономическая дестабилизация.
* Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
* Ссора со сверстниками.
* Смерть родственника.
* Безответная влюбленность.

**Когда близким стоит быть особо внимательными?**

Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:

* Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями.
* У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
* Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
* Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет.
* Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи.

Все эти признаки являются тревожными симптомами. Часто это свидетельствует о том, что подросток уже все решил и теперь планирует и выбирает время.

**Профилактика суицида среди подростков.**

Лучшая профилактика суицида – это безусловная родительская любовь, внимание и забота.

**Что может удержать подростка от суицида:**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
* Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
* Не бойтесь показаться беспомощными или глупыми в сложной ситуации: главное - будьте рядом с ребенком и поддерживайте его.

**Уважаемые родители!**

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями,

одноклассниками…

**Если Вы заметили признаки опасности нужно:**

* Попытаться выяснить причины кризисного состояния подростка.
* Окружить ребенка вниманием и заботой.
* Обратиться за помощью к психологу.

В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту

****

**«Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход»**



**Детский телефон доверия:8-800-2000-122.**

Анонимно и бесплатно каждый ребенок и родитель может получить психологическую помощь, и тайна его обращения гарантируется.

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

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.2**4-99-71**);

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

Подготовила психолог И.Ю. Белова

МАОУ СОШ №36 г.Сыктывкар

**Подростковый**

**суицид**

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,

но отдельного человека всегда можно»

Иосиф Бродский

Сыктывкар

2017г.