**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**по формированию культуры профилактики**

**суицидального поведения несовершеннолетних**

***Уважаемые родители!***

*В связи с участившимися случаями суицидального поведения подростков в нашей стране и во всем мире, просим вас быть более внимательными с своим несовершеннолетним детям.*

*Хочется обратить ваше внимание на особенности подросткового возраста, контактах служб экстренной психологической помощи, а также о мифах и фактах о суициде.*

**Особенности подросткового возраста**

Особое место во взрослении ребенка занимает подростковый кризис – пик переходного периода от детства к взрослости. Мир воспринимается подростками как некое соотношение белого и черного, хорошего и плохого, причем как в окружающих, так и в себе. В этот период происходит глобальная перестройка организма ребенка на физиологическом уровне, отражающаяся на его психическом состоянии и обуславливающая эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения: от эйфории до депрессии.

Подростки начинают противопоставлять себя, свой мир взрослым, искать собственные ценности и смыслы в настоящем и будущем.

Подростковый возраст характеризуется бурными эмоциональными реакциями на различные жизненные ситуации (как положительные, так и отрицательные), причем эмоциональная реакция по силе может не соответствовать стимулу и быть гораздо более выраженной, чем этого требуют обстоятельства. Наибольший всплеск негативных эмоциональных реакций возникает при попытке окружающих ущемить самолюбие подростка.

Итогом может стать формирование чувства незащищенности, одиночества. Подросток начинает активно искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, продемонстрирует внимание, сочувствие. К сожалению, именно в такое время на пути у подростков могут возникать лица, способные повлиять на формирование еще большего разрыва с общественными нормами.

Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию дезадаптивного поведения и, как следствие, к нарушению социализации. При сочетании проблем в социализации и возникновении трудной жизненной ситуации может начать формироваться суицидальное поведение.

Крайне важно, чтобы родители (законные представители) стремились помочь подросткам справиться с его внутренними конфликтами, были готовы безоценочно принимать ребенка, относиться к нему терпеливо и доверительно, проявляя гибкость в реагировании на меняющееся поведение.

**Признаки формирования суицидального поведения у подростков**

Исследователями проблемы подросткового суицида отмечается, что острота переживаний подростка становится несовместимой с жизнью, если у него нет эмоциональной связи с семьей. Помните о признаках, по которым можно предположить риск формирования суицидального поведения у ребенка:

* стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей;
* изменения (особенно резкое) режима сна, бессонница;
* изменение аппетита;
* падение учебной успеваемости;
* резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;
* изменение во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность);
* раздача различных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям;
* стремление «привести дела в порядок»;
* самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;
* появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.

Любое высказанное подростком стремление уйти из жизни необходимо воспринимать серьезно. Недопустимы равнодушие, черствость или агрессивность по отношению к ребенку. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, участие, предложить ребенку помощь, консультацию у специалистов.

**Службы экстренной психологической помощи**

**8(48533)22-1-22 – телефон доверия ТМР**

**8-800-2000-122**

**единый общероссийский номер детского телефона доверия**

**8(4852) 73-10-50 телефон доверия УМВД по ЯО**

**Мифы и реальность суицида и**

**риска формирования суицидального поведения у подростков**

Сложившиеся стереотипы могут помешать членам семьи подростка оказать ему нужную поддержку, а иногда даже признать наличие тревожной ситуации.

|  |  |
| --- | --- |
| **МИФ** | **ФАКТ** |
| Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения | Большинство людей с риском суицидального поведения подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах. Например, подростки могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти.  Подобные сигналы нельзя игнорировать |
| Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы | Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них. Открытый разговор с ребенком с выражением искренней заботы и беспокойства о нем может стать для подростка источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью |
| Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит | К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна |
| Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания | Демонстративное суицидальное поведение представляет собой призыв о помощи. Если ребенок не получает отклика, ему легко прийти к выводу, что уже никто и никогда его не поймет, ему не поможет, и соответственно, от намерения покончить с собой перейти к совершению суицида.  Наказание за суицидальное поведение и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения |
| Самоубийца определенно желает умереть, и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно | Очень немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Дети, к тому же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что умерев (уснув ненадолго) накажут родителей или своих обидчиков , а затем воскреснут (проснутся) |
| Те, кто кончают собой – психически больны и им ничем нельзя помочь | Очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой она не видят другого выхода |

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ!**