**Профилактика суицидов**

**Памятка для взрослых**

ИГРЫ СО СМЕРТЬЮ (о детском суициде)

Суицид может иметь место, если важная проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями по этому поводу, то есть налицо кризис.

Виды кризисов:

1. травматический (неожиданная утрата близкого человека)

2. развития (не достижение того, к чему стремился человек долгое время)

3. накопительный (накопление боли, все в жизни сводится к черному цвету)

Основные причины, подталкивающие ребенка к уходу из жизни :

-семейное неблагополучие (смерть или тяжелая болезнь родственника, развод родителей, алкоголизм родителей, ссоры, скандалы, жестокое обращение)

-«скрытое неблагополучие» в благополучной семье, психологическое насилие над ребенком, неприятие его таким, какой он есть

-несчастная любовь

-проблемы в отношениях со сверстниками

-подражание любимому киногерою, артисту, кумиру, увлечение молодежными музыкальными и эстетическими течениями

-шантаж с целью получения желаемого

Будьте бдительны! Суждение, что самоубийцы никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец»,«когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

-утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие

-пренебрежение собственным видом , неряшливость

-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

-плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины

-склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам

-проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне

-безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их

-стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было

-самообвинения или наоборот- признание в зависимости от других людей

-шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде «в лоб», если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Разумным в данной ситуации будет и беседа со священником. Но всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам.

Обращение к психологу или психотерапевту в психоневрологический диспансер не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство самоубийц- психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!