**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.

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!

Не экономьте на детях. Речь не о деньгах, одежде или современном гаджете.

Речь о чём-то более важном для них - Вашем качественном внимании. Ваша любовь, внимание, принятие, теплота и общение могут защитить их от необдуманных поступков.

Профилактика всегда лучше, чем борьба с последствиями.

**Наш адрес:**

г. Когалым,

ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

**Контактный телефон**

отделение психологической

 помощи гражданам

8 (34667) 2-92-91

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «ВКонтакте»:**

[**https://vk.com/kson\_jemchujina**](https://vk.com/kson_jemchujina)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Одноклассники»:**

[**https://ok.ru/bukogalyms**](https://ok.ru/bukogalyms)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Instagram»:**

[**https://www.instagram.com/kkcson86/**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkkcson86%2F&post=-147396743_1080&cc_key=)

**Сайт учреждения:**

[**www.kson86.ru**](http://www.kson86.ru)

*Бюджетное учреждение Ханты-*

*Мансийского автономного округа – Югры*

*«Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**



г. Когалым

**Причины подросткового суицида**

В чём же заключаются **причины самоубийст**в именно у подростков, почему возраст имеет особое значение для статистики явления?

• Склонны лишить себя жизни дети, познавшие безответную любовь;

• пропаганда негативных тенденций явления в СМИ, выявлены материалы в социальных сетях и специальные сайты, тематика которых построена на использовании возрастного максимализма с целью внушения идей самоубийства;

• неблагополучный ребёнок скорее станет жертвой из-за постоянного состояния конфликта с окружающей действительностью;

• депрессия по статистике является главной причиной обсуждаемого явления у взрослых, но и на этом этапе достаточно влиятельна.

**Признаки суицида у подростков**

Очень редко личность совершает удачную попытку самоубийства без видимого предупреждения. Существуют **особые знаки**, по которым можно распознать потенциальную угрозу, к ним относятся:

* угрозы совершить акт самоубийства,
* разговоры-предупреждения о готовящемся событии со словами-маркерами «Как всё надоело!», «Спасибо за всё, вдруг уже в этой жизни не свидимся» и пр.;
* резкая смена пищевого поведения, анорексия или наоборот булимия;
* демонстрируемый страх будущего;
* прогулы занятий в школе, конфликты со сверстниками и педагогами;
* пассивность.

Какие подростки склонны к суициду

Как распознать склонность к суициду у обычного подростка? Доминирующей потребностью становится жажда внимания, даже если с виду это незаметно. Ребёнок требует помощи, он не может справиться с ситуацией самостоятельно, поэтому выносит на первый план свою потребность в защите от реальности.

Подростки могут стремиться к уединению, затворничеству, забывают следить за внешностью, проявлять бунт в агрессивной форме. На грани риска дети, пережившие утрату либо попавшие в психотравмирующую ситуацию, следствием чего может стать поведение, разрушающее личность.

**Приемы предупреждения суицидов**

* Воспринимайте ребенка всерьез. Относиться снисходительно нельзя.
* Выслушивайте – «Я слышу тебя». Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
* Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.
* Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию.
* Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
* Не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.
* Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
* Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
* Подчеркивайте временный характер проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.