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

**Что в поведении подростка должно насторожить?**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
	+ Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которая 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, убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.



**Какие правильные слова нужно сказать ребенку:**

* «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
* «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у тебя проблемы, как их можно разрешить»;
* «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом?»;
* «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».



**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).



**Приемы предупреждения суицидов**

* + *Воспринимайте ребенка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
	+ *Выслушивайте – «*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.
	+ *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. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
	+ *Обсудите с ним работу служб,* которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни, запишите соответствующие номера телефонов.



**Уберегите ребенка от рокового шага!**

*(рекомендации родителям)*

***«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,***

***но отдельного человека всегда можно»***

***И. Бродский***