**ПАМЯТКА**

**СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ**

**НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ:**

Суицидальное поведение – это мысли, высказывания, планы, угрозы, попытки.

При суицидальном поведении человек ищет помощи. По статистике почти 70% консультируются с врачами общего профиля за месяц, а 40% – в течение последней недели до совершения фатального поступка; 30% так или иначе выражают свои намерения, ставя в известность окружающих.

В связи с этим необходимо быть внимательными к детям, кто так или иначе сообщает о плохом внутреннем самочувствии. Важно проявлять внимание не только к общему состоянию подростка, но и к тому, как и что он говорит, так как часто сообщения не являются прямыми.

Пример выражений, которые могут сигнализировать о суицидальных тенденциях: *«хочу заснуть и не просыпаться», «устал(а) от жизни», «не хочу вообще ничего», «без меня всем было бы лучше», «моя жизнь бессмысленна».*

**Другими словами, необходимо обращать внимание на слова и выражения, которые прямо или косвенно, свидетельствуют о снижении ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить.**

Также наличие этих компонентов свидетельствует о более высоком риске суицидального поведения:

1) предшествующая попытка суицида;

2) суицидальная угроза;

3) тяжелая реакция школьника на стресс, особенно на утраты;

4) уязвимость ученика к трем угрожающим жизни аффектам — одиночеству, презрению к себе и ярости;

5) есть ли и какие именно поддерживающие условия у ребёнка (доверительные отношения в семье, друзья, увлечения и т.д.);

6) возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти;

7) неспособность подростка к проверке своих суждений реальностью.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ, ЧТО У ПОДРОСТКА**

**СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:**

Если состояние подростка вызывает беспокойство, и вы предполагаете, что у него есть суицидальные мысли, планы, действия необходимо:

1. направить подростка к психологу для оценки риска попытки суицида и оказания профессиональной помощи
2. поставить в известность родителей или законных представителей ребёнка.

**МИФЫ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ:**

Представление о суициде в нашей культуре окружено огромным количеством мифов. Осознание их может удержать специалиста от многих ошибок.

**1. Миф**: говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.

Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности. Также бывают случаи, когда ребёнок или подросток так пытаются привлечь к себе внимание. Но это не может служить поводом для не серьёзного отношения к его словам или действиям. Во-первых, это означает выраженное психологическое неблагополучие, внутренние трудности, которые могут усугубиться. Во-вторых, демонстративная попытка суицида нередко оказывается завершенной из-за того, что подросток может не рассчитать степень ущерба, который он причиняет себе.

**2. Миф**: человек совершает самоубийство без предупреждения.

Исследования показали, что человек дает много предупреждающих знаков и «ключей» к разгадке его плана. Приблизительно 8 из 10 задумавших самоубийство намекают окружающим на это.

**3. Миф**: склонность к самоубийству наследуется.

Склонность к самоубийству не передается генетически.

**4. Миф**: самоубийства происходят только на верхних уровнях общества — среди политиков, писателей, артистов и т. п.

Известно, что суицид совершают люди всех социальных групп. Количество самоубийств на всех уровнях общества примерно одинаково.

**5. Миф**: все суицидальные личности страдают психическими расстройствами.

Не все люди, совершающие суицид, психически больны.

Человек, задумавший самоубийство, чувствует безнадежность и беспомощность, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Это совсем не значит, что он страдает каким-то психическим расстройством.

**6. Миф**: разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни.

Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. Часто откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

**7. Миф**: если человек совершил суицидальную попытку, значит он всегда будет суицидальной личностью, и в дальнейшем это обязательно повторится.

Суицидальный кризис обычно носит временный характер, не длится всю жизнь. Если человек получает помощь (психологическую и другую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.

**8. Миф**: люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.

Подавляющее большинство людей с суицидальными намерениями колеблются в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся избавиться от непереносимой душевной боли, нежели действительно хотят умереть.

**9. Миф**: мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины.

Женщины совершают суицидальные попытки приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. Однако мужчины убивают себя приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставляющие мало возможностей для их спасения.

**10. Миф**: все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными, непродуманными и свидетельствуют об отсутствии плана.

Не всегда так происходит. Большинство пытающихся уйти из жизни предварительно обдумывают свои действия.

**11. Миф**: человек может покончить с собой под воздействием обстоятельств даже в хорошем расположении духа.

В хорошем настроении с жизнью не расстаются, зато депрессивное состояние, как правило, рождает мысли о самоубийстве.

**12. Миф**: не существует значимой связи между суицидом и наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом.

Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ является фактором риска суицида. Люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто используют алкоголь и другие вещества, чтобы справиться с ситуацией. Это может привести к импульсивному поведению, так как все эти вещества искажают восприятие действительности и значительно снижают способность критически мыслить.

**13. Миф**: суицид — редкое явление.

Пример Северной Америки говорит об обратном: суицид входит в число десяти основных причин смерти (для детей и юношества это одна из двух основных причин смерти). Мысли о самоубийстве приходят почти половине населения Соединенных Штатов. Суицидальные попытки совершают 1 из 250 человек. Фактически число суицидальных попыток может быть и гораздо больше, так как некоторые самоубийства маскируются под несчастные случаи. Россия, к сожалению, входит в тройку европейских стран с наибольшим количеством суицидом среди детей и подростков.

**14. Миф**: Если человек уже решил умереть, его невозможно остановить.

Большинство людей, имеющих суицидальные намерения, колеблются между желанием жить и желанием умереть. Обращение за помощью к специалистам говорит об этой амбивалентности и надежде найти другой выход.