**Как предотвратить детско-подростковый суицид**

**Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая — это огромное горе,**
**но когда подросток сам прерывает свой жизненный путь — это непоправимая трагедия**

**Суицид** — умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).
**Суицидальное поведение**— это проявление суицидальной активности через мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

**1. Основные причины подростковых самоубийств:**
— проблемы и конфликты в семье, в образовательном учреждении;
— насилие в семье, в образовательном учреждении;
— несчастная любовь;
— подражание кумирам;
— чувство солидарности с группой;
— потеря родственников и близких.

**2. Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику подростковых самоубийств:**
— самоубийства совершаются в основном психически неуравновешенными людьми;
— самоубийства предупредить невозможно, поскольку тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает;
— если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства;
— если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве;
— чужая душа – потемки, и поэтому предвидеть попытку самоубийства невозможно;
— существует некий тип людей, склонных к самоубийству;
— не существует признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство;
— решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.
**3. Признаки, свидетельствующие о возможности подросткового суицида:**
— перемены в поведении, уединение, рискованное поведение;
— проблемы в учёбе, падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
— депрессия, изменения в питании и времени сна, усиление чувства беспокойства и безнадежности;
— чувство вины, потеря интереса к общественной жизни;
— устные заявления: «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»;
— излишнее проявление интереса к теме смерти, усиленное внимание к оккультизму;
— вызывающая одежда;
— предыдущая суицидальная попытка;
— признаки жесткого физического или психологического обращения;
— употребление, а впоследствии и злоупотребление алкоголем;
— беременность;
— наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

**4. Признаки готовящегося подросткового самоубийства:**
— приведение своих дел, жилья в порядок, раздача личных ценных вещей, хотя ранее человек мог быть неряшливым, неаккуратным;
— прощание, которое может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время;
— внешняя удовлетворённость, проявляющаяся в приливе энергии, связанная с тем, что, если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить подростка;
— письменные указания (в письмах, записках, дневнике);
— словесные указания или угрозы;
— вспышки гнева у импульсивных подростков;
— уход из дома;
— бессонница.

**5. Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:**
— примите суицидента как личность;
— установите заботливые взаимоотношения;
— не спорьте;
— будьте внимательным слушателем;
— задавайте вопросы, получите как можно больше информации о самом ребенке, его жизни и проблемах;
— не предлагайте неоправданных утешений («Все будет хорошо», «Все пройдет»);
— предложите конструктивные подходы к решению проблемы;
— вселяйте надежду, опирайтесь на имеющиеся у ребенка мечты, желания, приятные воспоминания;
— оцените степень риска самоубийства;
— не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска;
— обратитесь за помощью к специалистам.

**6. Первая помощь подростку при суициде:**
Если Вы стали свидетелем суицидальной попытки:
1. Необходимо вызвать скорую помощь по телефону: 103 (03) – единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи, независимо от оператора.
2. Оказать первую доврачебную помощь подручными средствами:
— остановить кровотечение;
— при повешении освободить из петли и уложить на ровную поверхность;
— проверить наличие пульса;
— при отравлении **лекарственными средствами** вызвать рвоту, **если человек в сознании!**
— при бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок так, чтобы не запал язык;
— если пострадавший находится в сознании, то необходимо поддерживать с ним **постоянный!!! контакт, не оставляя его одного!!!**

**Самоубийство подростка часто бывает полной неожиданностью для окружающих.**
**Помните, подростки решаются на это внезапно!**
**Будьте внимательны к подросткам!**

**Телефоны экстренной помощи:**

8-800-2000-122 – общероссийский телефон доверия;
56-56-65 – круглосуточный телефон доверия;
27-55-11 – дневной психологический телефон;
26-42-41 – телефон доверия для несовершеннолетних и молодежи;
48-72-85 – социальная служба экстренного реагирования.
103 (03) – единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи, независимо от оператора;
Телефоны доверия абонентов сотовой связи 05283 –МТС, 07045 – Билайн, 670 – ТЕЛЕ 2, 8-923-699-30-03 – Мегафон.

Все службы работают в круглосуточном режиме, анонимно и бесплатно.