**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.