**ПРОФИЛАКТИКА**

**суицидального поведения.**

**Из методических рекомендаций ГОУ для детей,**

**нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи**

**«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**

Суицидологи отмечают во внешнем поведении подростка ряд изменений, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

• недостаток сна или повышенная сонливость  
• нарушение аппетита  
• признаки беспокойства, вспышки раздражительности  
• усиление чувства тревоги  
• признаки вечной усталости, упадок сил  
• неряшливый внешний вид  
• усиление жалоб на физическое недомогание  
• склонность к быстрой перемене настроения  
• отдаление от семьи и друзей  
• излишний риск в поступках  
• выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах  
• открытые заявления: Ненавижу жизнь; Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: **раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими.**  
  
В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?» В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком: «Ты надумал покончить с собой? Как бы ты это сделал? (чем подробнее разработан план, тем выше риск суицида). А если ты причинишь себе боль? Ты когда – нибудь причинял себе боль раньше? Что произошло в тот период? Если бы я попросил не причинять себе боль, ты бы смог отказаться от своих намерений? Что мешает тебе дать обещание? Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Помогло бы это тебе теперь? От кого бы ты хотел получить помощь?» Такая беседа является первичной формой профилактики у подростка и может быть проведена любым человеком, находящимся рядом с подростком, переживающим кризис душевного состояния. Необходимо помнить о серьезном отношении ко всем угрозам. Слушайте внимательно. Собеседник должен почувствовать, что вы не равнодушны к его проблемам. Настаивайте на том, что самоубийство неэффективный способ решения всех проблем. Пытайтесь заключить соглашение о несовершении самоубийства. Основным пунктом соглашения должно быть обещание подростка не причинять себе боли никаким образом. Если вы должны уйти, оставьте подростка на попечении взрослого. Пригласите специалиста или проводите подростка к тому, кто сможет вывести подростка из кризисного состояния.

**Если замечена  склонность  ребенка  к  самоубийству,**

**следующие  рекомендации   помогут  изменить ситуацию:**

**1)** Внимательно  выслушайте  решившегося  на  самоубийство  подростка. Приложите  все  усилия, чтобы понять  проблему, скрытую за  словами.

**2)** Оцените  серьезность, намерений и чувств,  глубину  эмоционального  кризиса ребенка.

**3)** Внимательно  отнеситесь ко  всем   даже   самым   незначительным   обидам  и жалобам. Не  пренебрегайте  ничем  из  сказанного.

**4)** Не  бойтесь  прямо  спросить, не  думает   ли   он   или   она   о   самоубийстве. Опыт  показывает, что  такой   вопрос   редко  приносит   вред. Часто  подросток бывает  рад  возможности  открыто  высказать  свои  проблемы. Ребенок  может почувствовать  облегчение  после  разговора  о  самоубийстве, но  вскоре  опять может  вернуться  к  тем  же  мыслям. Поэтому   важно    не   оставлять   его     в одиночестве  даже  после  успешного  разговора.

**5)** Поддерживайте  его  и будьте  настойчивы. Человеку  в  состоянии  душевного кризиса  нужны  строгие  и  утвердительные  указания.

**6)** Убедите  его   в  том, что  он  сделал  верный  шаг, приняв  вашу  помощь. Осознание  вашей   компетентности,   заинтересованности   в   его  судьбе  и  готовности  помочь  дадут  ему  эмоциональную  опору.

**7)** Следует  принять  во  внимание  и  другие  возможные  источники  помощи: психологи, друзей, семью, врачей, священников, к  которым  можно  обратиться.

**8) Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности суицидента. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой.**

**9) Вселяйте надежду. Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Надежды должны быть обоснованны. Основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а решение о самоубийстве не бесповоротно.**