|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежегодно в результате самоубийства погибает около 3000 детей и подростков. Пик приходится на возраст 14-17 лет.  ***Суицид* –** акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).  Детский суицид **–** это то, чего практически всегда можно избежать. **Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы*.*** Ни один ребёнок не решит уйти из жизни и воплотит своё решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребёнка не один день, и даже не неделю.  **Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:**   * + снижение успеваемости;   + ограничение общения;   + снижение уровня интересов;   + подавленное настроение;   + проявление раздражительности,   угрюмости;   * + потеря аппетита или чрезмерное   обжорство;   * + бессонница;   + суицидальные высказывания, угрозы   суицида;   * + приведение своих дел в порядок;   + прощание с друзьями и выражение   благодарности.  Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. | Причина суицида может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – напросто не обратил бы на неё особого внимания. Для ребёнка же она глобальна.  suicid3  **Возможными мотивами самоубийства могут быть:**   * + переживание обиды, одиночества, отчуждённости, невозможность быть понятым;   + действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделённая любовь, ревность;   + переживания, связанные со смертью, разводом или уходом из семьи родителей;   + чувство вины, стыда, оскорблённое самолюбие, угрызение совести, недовольство собой;   + боязнь позора, насмешек, нежелательная беременность, любовные неудачи;   + страх наказания, нежелание принести извинения;   + чувство мести, злобы, угроза, вымогательство;   + желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации; | **К внешним факторам**, формирующим суицидальные намерения, относятся конфликт, психотравмирующая ситуация.  **К внутренним факторам** относятся:   * + чувство одиночества;   + беспомощности;   + неверие в свои силы и возможности;   + комплекс неполноценности;   + тяжелые болезни, инвалидность;   + реальные или мнимые неудачи;   + депрессия.   ***Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание к изменениям, происходящим в поведении ребёнка.*** |
| Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации   * Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией; * Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность; * Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит; * Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью; * Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства; * Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.   **Помните, человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том,**  **что с ним происходит...**  **В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист- психолог**  **Психолог** – специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски. | **Где можно получить помощь?**  СОГБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения»  Адрес: г.Смоленск, ул.Неверовского, д.26  тел. 8(4812)38-31-42    Общероссийский детский  телефон доверия:  **8-800-2000-122**  **(круглосуточно, бесплатно)** | Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав в муниципальном образовании Руднянский район  Смоленской области  ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА    2019  год |

Начало формы

Конец формы