**Памятка родителям**

**Профилактика суицидов**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы .

2. Помогайте строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.  
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.  
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.  
6. Больше любите, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

7.Обращайтесь за помощью к психологу в случае необходимости (Стресс, тревога, страхи).

8.Стремитесть помочь сформировать адекватную самооценку, развивать положительное отношения к собственной личности.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.  
  
**Некоторые причины суицида среди молодежи:**  
  
**Потери** 1. Разрыв романтических отношений. В большинстве случаев, утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

2. Смерть любимого человека Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

3. Потеря "лица" Посмотрите на юношу, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девушку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в Вуз, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

4. Развод. Потеря одного из родителей вследствие развода наносит больший ущерб чувствам, чем это принято считать. Многие молодые люди чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.  
  
**Давления** 1. Давление со стороны. Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни; прилежание.

2. Давление со стороны сверстников. Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; секс; музыкальные пристрастия.

3. Давление родителей. Успех; деньги; выбор Вуза; хорошие друзья; подобающее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями.  
  
**Низкая самооценка** 1. Физическая непривлекательность. Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщи на лице!

2. Одежда. Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди молодежи манеры одеваться, и оценка достоинства и недостатков одежды, которую вынужден носить.

3. Физическое бессилие. Бывает, что молодому человеку трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрыми замечаниями и взглядами окружающих.

4. Неуспешность в учебе. Часто "гениальность" старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу молодого человека.

5. Недостаток общения. Многие чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле - не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

К «группе риска» по суицидальному поведению относится молодежь: - с нарушением межличностных отношений, "одиночки”; - злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; - с затяжным депрессивным состоянием; - сверхкритичные к себе ; - страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней; - фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; - страдающие от болезней или покинутые окружением; - из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей; - из семей, в которых были случаи суицидов.  
  
***Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида:***  
  
- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,  
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),  
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,  
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,  
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,  
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,  
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,  
-погруженность в размышления о смерти,  
-отсутствие планов на будущее,  
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.  
  
Суицидальными молодыми людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.  
  
  
***Признаки готовящегося самоубийства***

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5.Словесные указания или угрозы.

6.Вспышки гнева у импульсивных.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

8.Бессонница.  
  
  
***Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения***

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

*К ним относятся:*

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;  
-выраженное чувство долга, обязательность;  
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;  
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения, уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;  
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях; - наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;  
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;  
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.  
-наличие актуальных жизненных ценностей;  
-проявление интереса к жизни;  
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;  
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.  
  
Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.