|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что в поведении подростка должно насторожить**   * + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.   + Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.   + Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).   + Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.   + Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).   + Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.   + Окончательное приведение в порядок дел, примирение с давними врагами, отказ от совместных дел. | *Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.*  **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**   * Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях). * Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми. * Несчастная любовь или разрыв романтических отношений. * Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание). * Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха. * Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства). * Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия). | **Типы суицидального поведения**:   * *истинное* – характеризуется устойчи-востью, целенаправленностью действий, связанных с осознанным желанием лишить себя жизни. Заранее выбираются место и время с учетом того, чтобы никто не мог помешать; * *аффективное* – обусловлено необычай-но сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события, сопровождает-ся дезорганизацией и сужением сознания; * *демонстративно-шантажное* – чело-век понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть, и принимает меры предосторожности (не всегда достаточные для сохранения жизни).   Типичные **мотивы суицидальных попыток** в подростковом возраст   * Демонстрация/манипуляция. * Переживание тупика в жизни или безысходности. * Следование групповой норме.   **Дети составляющие группу суицидального риска:**   * Депрессивные подростки. * Подростки-алкоголики и наркоманы. * Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, у которых в семье имел место суицид. * Одаренные подростки. * Подростки с плохой успеваемостью в школе. * Девушки в состоянии беременности. * Подростки – жертвы насилия. |
| **Мифы и факты о самоубийстве**   |  |  | | --- | --- | | **МИФ** | **ФАКТ** | | Самоубийство со-вершается в основном психи-чески ненормаль-ными людьми | Большинство из само-убийц – практически здоровые люди, попав-шие в острую психо-травмирующую ситуацию | | Самоубийство предотвратить невозможно, тот, кто решился, рано или поздно это сделает | Потребность суициден-та в духовной теплоте, желание быть выслу-шанным, понятным определяет возмож-ность оказания помощи | | Если человек открыто сообщает о желании покон-чить с собой, то он никогда не совер-шит самоубийства | Из 10 человек, покончивших жизнь, 8 вполне определенно сообщали о своих намерениях | | Если загрузить человека работой (учебой), то ему некогда будет думать о самоубийстве | Чрезмерные нагрузки могут привести к истощению организма и еще больше повлиять на вероятность суицидаль-ной попытки | | Предвидеть попытку суицида невозможно | “Заглянуть в душу” очень сложно, но такие возможности имеются | | Существует такой психологический тип людей, «склон-ных к совершению самоубийства» | Самоубийство соверша-ют люди различных психологических типов. Реальность суицидаль-ного намерения зависит от силы психотравми-рующей ситуации и ее оценки личностью как непереносимой | | |  |  | | --- | --- | | Не существует приз-наков указывающих на то, что человек решился на самоубийство | Самоубийству предшес-твует необычное для данного человека поведе-ние. Необходимо знать действия и высказывания, которые служат сигналом о готовности к суициду | | Решение о самоубий-стве приходит внезапно без предварительной подготовки | Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев в зависимости от длитель-ности психотравматизации | | Улучшение, насту-пающее после суици-дального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла | Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала “улучшения”, когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств в жизнь | | Если человек совершил попытку самоубийства, то он никогда этого не повторит снова | Риск повторного суицида наиболее высок в первые месяцы после неудачной попытки |   **За поддержкой вы можете обратиться:**  Педагог-психолог Линдовской СШ  Петричева Татьяна Викторовна  Всероссийский телефон доверия  **8 – 800 – 2000 – 122**  Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  (Боталово-4, г. Бор)  **+7 83159 – 9 – 91 – 79**  Составитель: педагог-психолог Петричева Т.В. | **КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?**  *(рекомендации классным руководителям)*    *«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,*  *Но отдельного человека всегда можно»*  *И. Бродский* |