|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 ВикторовнаВсероссийский 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* |