**Памятка по определению и взаимодействию**

**с подростками с суицидальными намерениями**

Особенности подросткового суицидального поведения

Одной из важнейших причин самоубийств у подростков считается **отсутствие уверенности и самоидентификации**. Большинство детей переживают этот возраст бурно, но нормально.

Группа риска детей, склонных к суициду:

* Подростки, особенно мальчики, у которых переходный возраст проходит слишком гладко, как будто его нет.
* Дети из семей, где нарушен нормальный контакт с родителями.
* Отличники, т.к. к ним все предъявляют повышенные требования, а если они не справляются с заданным «стандартом», то начинают испытывать чувство неудовлетворения собой, способное привести к депрессивному состоянию. К тому же эти дети редко принимаются в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.
* Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.
* Дети, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, которые они в силу субъективных причин не могут выполнить.
* Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям, особенно в периоде полового созревания.

### Признаки возможной попытки суицида:

### Вербальные (речевые) признаки:

* Непосредственные заявления типа "Я подумываю о самоубийстве" или "Было бы лучше умереть" или "Я не хочу больше жить".
* Косвенные высказывания, например, "Вам не придется больше обо мне беспокоиться" или "Мне все надоело" или "Они пожалеют, когда я уйду".
* Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

Показатели суицидального риска:

• Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения, самоуверенности, самооценки.

• Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.

• Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).

• Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.

• Изменения в поведении - неспособность сосредоточиться в школе, на работе, постановка рутинных задач.

• Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.

• Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».

• Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.

• Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо».

• Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.

Действия педагогов:

Если у подростка присутствуют показатели суицидального риска, признаки возможного суицида или он имел в прошлом попытки к самоубийству:

* Немедленно поставьте в известность педагога-психолога детского лагеря;
* Не отталкивайте подростка, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если Вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
* Доверьтесь своей интуиции, если Вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Будьте внимательны к предупреждающим знакам.

• Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".

• 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, вне зависимости от того, что говорит подросток.

• Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

• Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. **Конкретный план - знак реальной опасности.**

• Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

• Не предлагайте упрощенных решений типа " Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше".

• Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

• Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

• Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

• Помогите подростку понять, что присутствующее чувство небезопасности не будет длиться вечно.

Источник:

Виилма Л. Светлый источник любви. - Екатеринбург: У-Фактория, 2000. - 304 с.