**ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ САМОУБИЙСТВА**

 **Помните!**

**Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными»**

**с точки зрения взрослых. Поэтому** **реагируйте на каждое высказывание**

**ребенка о «плохой жизни».**

На ребенка навалилось множество мелких проблем, при этом взрослые не могут или не хотят протянуть руку помощи. В смерти ребенок ищет возможность найти временное (ведь ребенок не всегда понимает, что такое смерть) убежище.

Ребенок хочет отомстить кому-либо, привлечь к себе внимание или напугать родителей. («Вы не купили мне роликовые коньки. Вот я умру, и вы узнаете как были неправы.»)

Ребенок очень боится наказания за какой-то проступок.

Недавно самоубийство совершил известный человек и/или о чьем-то самоубийстве много говорили по телевизору, писали в газетах. Подросток переживает из-за этого.

Иногда подростки совершают самоубийство, подражая кумиру.

**ПОМОЩЬ**

1. Ребёнок, решивший свести счеты с жизнью, находится, как правило, в состоянии конфликта со всем окружающим миром. Поэтому **очень важно, чтобы кто-то проявил по отношению к нему сочувствие.**

2. Слушайте и соглашайтесь с тем, что он говорит. **Вы должны стать своим, «играть на его стороне».**

3. Во время разговора **постарайтесь настроить на положительные моменты** (жив-здоров, голова, руки-ноги на месте; нужно думать и заботиться о сестрёнках, братишках, родителях).

4. **Покажите уникальность его жизненного опыта**, например, какие-то его достижения в жизни…

5. **Попросите его о помощи** (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен).

6. **Ведите разговор на том расстоянии, которое ему удобно**. Если он отклоняется от Вас, сделайте шаг назад. Постепенно, продолжая разговор, приближайтесь к нему.

**При первой же возможности обратитесь за помощью к специалисту.**

**ЛОЖЬ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ**

В общественном сознании существует ошибочное представление о самоубийстве. Необходимо придерживаться научных фактов, а не этих ложных суждений.

***1. Ложное суждение:*** *говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.* Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности.

**2. *Ложное суждение:*** *человек совершает самоубийство без предупреждения.*

Исследования показали, что человек дает много предупреждающих знаков и «ключей» к разгадке его плана. Приблизительно 8 из 10, задумавших самоубийство намекают окружающим на это.

***3. Ложное суждение:*** *склонность к самоубийству наследуется.*

Склонность к самоубийству не передается генетически.

***4. Ложное суждение:*** самоубийства происходят только на верхних уровнях общества - среди политиков, писателей, артистов и т.п. Известно, что суицид совершают люди всех социальных групп. Количество самоубийств на всех уровнях общества одинаково.

**5. *Ложное суждение:*** *все суицидальные личности страдают психическими расстройствами..*

Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Человек, задумавший самоубийство, чувствует безнадежность и беспомощность, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Это совсем не значит, что он страдает каким-то психическим расстройством.

**6. *Ложное суждение:*** *разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни.* Разговор о самоубийстве не может быть причи­ной его совершения. Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. Часто откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

**7. *Ложное суждение:*** *если человек совершил суицидальную попытку, значит он всегда будет суицидальной личностью, и в дальнейшем это обязательно повторится.*

Суицидальный кризис обычно носит временный характер, не длится всю жизнь. Если человек получает помощь (психологическую и другую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.

***8. Ложное суждение:*** *люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.*

Подавляющее большинство людей с суицидальными намерениями колеблются в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся избавиться от непереносимой душевной боли, нежели действительно хотят умереть.

**9. *Ложное суждение:*** *мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины.* Женщины **совершают суицидальные попытки** приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. Однако мужчины убивают себя приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставляющие мало возможностей для их спасения.

***10. Ложное суждение:*** *все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными, непродуманными и свидетельствуют об отсутствии плана.* Не всегда так происходит. Большинство пытающихся уйти из жизни предварительно обдумывают свои действия. Они часто намекают о своих намерениях окружающим, прежде чем убить себя.

***11. Ложное суждение:*** *человек может покончить с собой под воздействием обстоятельств даже в хорошем расположении духа.* В хорошем настроении с жизнью не расстаются, зато депрессивное состояние, как правило, рождает мысли о самоубийстве.

***12. Ложное суждение:*** *не существует значимой связи между суицидом и наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом.*

Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ является фактором риска суицида. Люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто используют алкоголь и другие вещества, чтобы справиться с ситуацией. Это может привести к импульсивному поведению, так как все эти вещества искажают восприятие действительности и значительно снижают способность критически мыслить.