**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Сосновоборска**

**Памятка по профилактике суицидального поведения детей и подростков**

****

**2017**

**Когда ребёнок погибает из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.**

**Суицид** - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

**Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.  Одно из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

**Причины самоубийств детей:**

- проблемы и конфликты в семье;

- насилие в семье;

- несчастная любовь;

- подражание кумирам или из чувства коллективизма;

- потеря родственников и близких.

**Что можно сделать для того, чтобы помочь ребенку:**

- установите заботливые взаимоотношения;

- не спорьте;

- будьте внимательным слушателем, задавайте вопросы;

- не предлагайте неоправданных утешений;

- предложите конструктивные подходы:

- вселяйте надежду;

- оцените степень риска самоубийства.

- не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска;

- обратитесь за помощью к специалистам.

**Признаки, предупреждающие о возможности суицида:**

- перемены в поведении - уединение, рискованное поведение;

- проблемы в учёбе - падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;

- признаки депрессии - перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность;

- чувства вины, потеря интереса;

- устные заявления - «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое»; - темы о смерти - накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке, вызывающая одежда;  - предыдущая суицидальная попытка;

- сексуальное или физическое злоупотребление;

- употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем;

- неожиданная беременность;

- наличие среди знакомых тех, у которого ранее была попытка суицида.

**Первая помощь при  суициде.**

1.Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного  эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.

2. Необходимо срочно вызвать «скорую помощь».

3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

- остановить кровотечение; - на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны;

- при  повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;

- если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

- при отравлении - вызвать рвоту, **если человек в сознании!**

- при бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;

- если пострадавший может глотать, дать принять **10 таблеток актированного угля**;

- если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически **не оставляя его одного!!!**

**Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.**

**Заблуждение 1**. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

**Заблуждение 2.**  Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

**Заблуждение 3**. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства. 

**Заблуждение 4.** Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

**Заблуждение 5.** Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

**Заблуждение 6.** Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству».  
 **Заблуждение 7.**  Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

**Заблуждение 8.** Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

**Признаки готовящего самоубийства.**

- приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.

- прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.

- внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.

- письменные указания (в письмах, записках, дневнике). - Словесные указания или угрозы.

- вспышки гнева у импульсивных подростков.

- потеря близкого человека.

- уход из дома.

- бессонница.

[**Телефоны доверия**](http://gym40.ru/parents/suicide/%D0%BF%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E.pdf)**: 8-391-201-90-40, 8-800-2000-122**

Не важен ваш возраст, национальность, состояние здоровья звонящего.

**Самоубийство ребёнка часто бывает полной неожиданностью для родителей. Помните, дети решаются на это внезапно!**

**ДЕТСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!**

****