**Памятка по профилактике суицидального поведения подростков**

**Когда мы теряем ребёнка 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. Суицид – одна из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Причины подростковых самоубийств:****•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 подростку:****1.Подберите ключи к разгадке суицида.****2.Примите суицидента как личность.****3.Установите заботливые взаимоотношения.****4.Не спорьте.****5.Будьте внимательным слушателем.****6.Задавайте вопросы.****7.Не предлагайте неоправданных утешений.****8.Предложите конструктивные подходы.****9.Вселяйте надежду.****10. Оцените степень риска самоубийства.****11.Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.****12.Обратитесь за помощью к специалистам.****13.Важность сохранения заботы и поддержки.** | **Скажи****Жизни****«Да»** | **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;****чувство 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;****подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями;****сексуальное или физическое злоупотребление;****употребление, а в последствии и злоупотребление алкоголем;****неожиданная беременность;****наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.** |  | **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 вызвать помощь по телефону.****3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:****остановить кровотечение - на веныналожить 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 прибытиябригады 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, принять 10 таблеток актированного угля;****если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с нимпостоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!** |