**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!!!** |