**Факторы риска суицида**

Специалистами установлено, что при определенных обстоятельствах на суицидальное поведение подростков **оказывают влияние особенности** семьи и психотравмирую­щие (стрессовые) события в детстве.

Наиболее частые признаки нестабильности семьи и негативные жизненные события, влияю­щие на суицидальность детей и подростков:

* злоупотребление алкоголем, наркомания одного или двух родителей;
* история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
* насилие в семье (включая физическое, моральное и сексуальное насилие над ребенком);
* недостаток внимания и заботы о детях в семье, конфликтные отношения между членами семьи;
* частые ссоры между родителями, постоянное эмоциональное напряжение и высокий уровень агрессии в семье;
* развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть;
* чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей в отношении детей;
* излишняя авторитарность родителей;
* недостаточное внимание родителей к состоянию ребенка, неспособность к своевре­менному обнаружению проявлений стресса, нарушений эмоционального состояния ребенка.

**Важно помнить, что:**

- повод для подросткового суицида может быть, с точки зрения взрослых, пустяковый;

- у подростков недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что ситуация исключительная, а душевная боль - невыносимая и никогда не кончится;

- подростки не осознают факта необратимости смерти, они могут воспринимать суицид как игру;

- многие подростки могут считать суицид проявлением силы характера;

- подросткам трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные попытки заканчиваются смертью.

|  |
| --- |
| **МБОУ ЦО № 49 г. Тверь**  г. Тверь, б-р Гусева, д.42  Тел.:8 (4822) 51-53-39  E-mail: [**sh49@school.tver.ru**](mailto:sh49@school.tver.ru)  Составитель: канд.псих.н., педагог-психолог, Суханова И.В.. |

***Куда обратится за помощью?***

В **ГБУЗ ОКПНД Тверской области** в структуре отделения медицинской психологииработают клинические психологи. **Тел. 8 (4822) 50-21-71**

**Центр суицидальной превенции**. Здесь оказывается психотерапевтическая и психокоррекционная помощь при участии врачей –психотерапевтов, при необходимости медикаментозная. В Центр могут обратиться  лица, находящиеся в трудной ситуации, испытывающие чувство растерянности, беспомощности, ощущение «тупика» вследствие тяжелых жизненных обстоятельств.

**Кризисный центр.** Здесь оказывается психологическая и психотерапевтическая помощь гражданам, находящимся в острой кризисной ситуации, вследствие потери близких, пострадавшим от актов насилия, неожиданного стресса и т.п. и.

**Консультации проводятся на безвозмездной основе.**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Центр образования № 49» г.Тверь**

**Профилактика подросткового суицида**

***(информация для родителей)***



***«Величайшее в жизни счастье***

***– это уверенность в том, что нас любят, любят за то, что мы такие,***

***какие мы есть,***

***или несмотря на то, что мы такие,***

***какие мы есть».***

***Виктор Гюго***

**Тверь, 2022**

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

Во всем мире суицид входит в пятерку наиболее распространенных причин смерти в возрастной группе лиц от 14 до 19 лет.

**В число ситуаций риска и событий, которые могут спровоцировать совершение подростком суицидальных попыток или самоубийства, входят:**

- проблемы в отношениях со сверстниками (межличностные конфликты, запугивание, издевательства, длительное пребывание в роли «козла отпущения»);

- несчастная любовь (разлука с любимой девушкой /парнем);

- жестокое обращение (в том числе сексуальное насилие);

- увлеченность интернет-группами по типу «Синий кит», «Разбуди меня в 4:20», «Ня.Пока», пропагандирующие романтику суицида и игр суициадального характера;

- высокие требования родителей к итоговым результатам обучения в школе (учеба ради отметок, экзамены);

- серьезная физическая болезнь;

- черты личности: подверженность влиянию неформальных авторитетов и бравада.

***Уважаемые родители, помните,***

***что профилактикой***

***подросткового суицида выступает:***

- наличие доверительных отношений между вами и подростком, тогда он может поделиться своими переживаниями и сомнениями;



- наличие у подростка нескольких целей в жизни, чтобы при недостижимости одной цели, ему можно было переключиться на другие;

- положительная самооценка и чувство собственного достоинства у подростка, что дает ему возможность успешного преодоления трудных и психотравмирующих ситуаций в жизни;

- способность подростка решать свои проблемы, а не избегать их – этому следует учить его с детства.

**В случае выявления тревожных сигналов в поведении подростка, настоятельно рекомендуем обратиться на консультационный** **прием к психологу.**

**НЕ оценивайте, не сравнивайте ребенка с другими – принимайте его таким, какой он есть.**

**Что должно насторожить в поведении ребенка:**

* разговоры о суициде, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов и смерти в фильмах и СМИ;
* тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
* нарушение сна, страшные сны;
* внешняя немотивированная агрессия;
* депрессивное состояние, апатия, безмолвие;
* выраженное чувство вины, стыда, несостоятельности, неуверенность в себе, что может маскироваться бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
* грустные мысли в постах на страницах социальных сетей, психоделическая музыка, фотографии в серых тонах (фото рельс, уплывающего парохода, уходящего человека и т.д.);
* резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к своим оценкам;
* ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, нежелании продолжать жизнь. Здесь можно услышать от подростка фразы: «Я не могу так дальше жить», «Я не хочу быть для кого-то проблемой»;
* приведение своих дел в порядок, раздача личных ценных вещей друзьям и родным;
* прощание со значимыми людьми, которое выражается в чувстве благодарности за помощь в разное время.