*Как уберечь ребенка от роковой ошибки,*

*распознать суицидальное поведение у ребенка*

Суицидальное поведение представляет собой одну из основных суицидально-медицинских проблем современного общества. Каждую минуту в мире кто-то предпринимает попытку преднамеренного самоубийства. Как же распознать суицидальное поведение?

Признаки суицидального поведения:

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда ребенок уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но, когда настроение ребенка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с ребенком.

4. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом ребенка обратить на него внимание, помочь ему. Однако вместо внимания ребенок часто добивается осуждения со стороны товарищей.

5**.** Нарушение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни недуг.

6.Раздача подарков окружающим. Некоторые дети, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям, одноклассникам свои вещи. Специалисты по суициду утверждают, что эта зловещая акция - прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа с ребенком для выяснения его намерений.

7.Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К нему может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Переезд, расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, свойственными учебе в вузе, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться ребенку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

8**.** Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении ребенка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое ребенок стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличия к учебе, общению, жизни.

9**.** Угроза. Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Наиболее часто оно выражается словами: "Вы будете виноваты в моей смерти", "Вы еще пожалеете обо мне", "Я не хочу жить среди вас" и т.п. Эти заявления можно понимать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к ребенку, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

10***.*** Активная предварительная подготовка: приобретение отравляющих веществ и лекарств, хранение боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

Вы можете столкнуться с самыми разными чувствами, возникающими, когда кто-либо из близких выражает суицидальные намерения. Это могут быть:
- страх, тревога, сочувствие
- нетерпение, раздражение, отвержение.
Если вы не верите высказываниям о самоубийстве, помните, что они всегда означают, что человеку трудно и он пытается найти выход из кризисной ситуации.
Для подростков проблема собственной смерти может быть связана с развитием самосознания, процессом поиска смысла жизни и этот вопрос им необходимо решить для перехода к зрелости. 50 % подростков думали об этом (по анкетным данным).

**Что делать:**

Если вы не видите серьезных оснований для кризиса и он продолжается - необходимо обсуждать трудную для подростка ситуацию и искать ее причины. В детском возрасте трудно переоценить роль спокойной уверенности и любви матери в предотвращении суицидальных попыток. Сплоченность родителей, умение нести ответственность за суицидальное поведение детей, установление доверительных отношений с детьми могут быстро воздействовать на суицидальное поведение подростков.

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!**

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.