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

 Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

**Причины проявления суицида у подростков:**

* Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
* Алкоголизм и наркомания среди родителей и подростков.
* Жестокое обращение с подростком.
* Отсутствие морально-этических ценностей.
* Потеря смысла жизни.
* Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
* Социально-экономическая дестабилизация.
* Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
* Ссора со сверстниками.
* Смерть родственника.
* Безответная влюбленность.

**Когда близким стоит быть особо внимательными?**

Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:

* Ребенок замкнут, у него нет друзей и он не откровенен с родителями.
* У ребенка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему.
* Ребенок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни.
* Ребенок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрет.
* Ребенок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи.

Все эти признаки являются тревожными симптомами. Часто это свидетельствует о том, что подросток уже все решил и теперь планирует, и выбирает время.



**Профилактика суицида среди подростков**

 Лучшая профилактика суицида – это безусловная родительская любовь, внимание и забота.

**Что может удержать подростка от суицида:**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
* Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.
* Не бойтесь показаться беспомощными или глупыми в сложной ситуации: главное - будьте рядом с ребенком и поддерживайте его.

**Уважаемые родители!**

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями,

одноклассниками…

**Если Вы заметили признаки опасности нужно:** ****

* Попытаться выяснить причины кризисного состояния подростка.
* Окружить ребенка вниманием и заботой.
* Обратиться за помощью к психологу.

 В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

**Детско-подростковый психоневрологический диспансер (ул.Грязнова д.30)**

**часы работы: пн-пт 8.00-17.30**

**тел.8(3519) 40-45-74**

**Центр психотерапевтической помощи и первичной психопрофилактики детей и подростков "Лучик"**

**ул.Грязнова д.30 (вход со стороны двора)**

**тел. 8(3519) 40-42-00 часы работы: пн-чт 8.00-16.30 пт 8.00-15.30**

На базе ЦППиППДП "Лучик" работает "Школа для родителей детей, страдающих нервно-психическими, пограничными и поведенческими расстройствами". Занятия проводятся каждую пятницу по предварительной записи по телефону **8(3519) 40-42-00**

**Телефон Доверия ГБУЗ «ОПНБ№5»**

**8(3519) 27-20-55**

**Часы работы: 17.00 - 7.00, пн-пт**

**Муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Магнитогорска**

**ул. Суворова 110**

**тел.8(3519) 20-31-28; 20-36-20**

**часы работы: пн - пт 8.30-17.00**

На базе центра работают квалифицированные специалисты. Прием ведется по предварительной записи по телефону

**тел.8(3519) 20-31-28; 20-36-20**

**Подростковый**

**суицид**

****

 «Мир, вероятно, спасти уже не удастся,

 но отдельного человека всегда можно»

 Иосиф Бродский

Подготовила психолог А.Е. Карасева

ГБУЗ «ЦМП г. Магнитогорск»

пр. Ленина 92/1

Фото в памятке взяты из интернета