Резепова Е.И., медицинский психолог Центра медицинской профилактики Тамбовской области

**Предупреждение суицидального поведения детей и подростков**

Подростковый суицид всегда обращен к значимым окружающим людям: это чаще всего крик о помощи, попытка обратить внимание на свои душевные страдания, вызов – протест, или же шантаж (попытка добиться желаемого).

**Признаки суицидальных намерений у подростков**

**Внешние признаки:** повышенная утомляемость, упадок сил, неряшливый внешний вид, скорбное выражение лица, бедная мимика, опущенные плечи, тихая замедленная речь.

**Поведение:** нарушение аппетита, двигательная заторможенность, излишний риск в поступках, стремление к самоповреждению, раздаривание личных вещей, улаживание конфликтов с «врагами», посещение Интернет-сайтов, и форумов суицидальной направленности.

**Эмоции:** признаки беспокойства, вспышки раздражительности, усиление чувства тревоги, плаксивость.

**Словесные признаки:** поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах; открытые заявления: «Ненавижу жизнь»; «Не могу больше этого выносить»; «Жить не хочется»; «Никому я не нужен».

**Отношение к другим:** отдаление от семьи и друзей, или же, наоборот, стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия.

**Отношение к своей жизни:**пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное вспоминание неприятных событий прошлого, пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие ощущения перспективы в будущем.

Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить повышенное внимание ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать. Не игнорируйте ситуацию. Обратитесь к школьному психологу или другим специалистам за помощью.

**Как помочь подростку с суицидальными намерениями**

**1.** Постарайтесь быть внимательными к депрессивным проявлениям: угнетенности, изолированности, безнадежности и беспомощности.

**2.** Установите сочувствующие, принимающие и понимающие отношения с подростком. Не морализируйте, а поддерживайте его. Помогите подростку осознать и принять свои чувства.

**3.** Подростки-суициденты нуждаются в обсуждении своей боли и подтверждении собственной значимости и нужности.

**4.** Задавайте уточняющие вопросы, спокойно спрашивайте о тревожащей ситуации и о возможных путях ее преодоления.

**6.** Задействуйте имеющиеся у подростка ресурсы – то, что ценно и важно для него (люди, увлечения, стремления и жизненные цели, прошлый успешный опыт преодоления трудностей).

**7.** Вселяйте надежду, и эта надежда не должна строиться на пустых беспочвенных утешениях. Поддерживайте еще не реализованные стремления и мечты подростка.

8. Позитивная самооценка способствует стрессоустойчивости. Старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.