**Советы психолога по профилактике суицида**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

* Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
* Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
* Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
* Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
* Чаще бывайте в колледже.
* Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

**ПАМЯТКА классным руководителям (по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)**

Сигналы суицидального риска

**Ситуационные сигналы**

* смерть любимого человека;
* вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на - новое место жительства);
* сексуальное насилие;
* нежелательная беременность;
* «потеря лица» (позор, унижения).

**Поведенческие сигналы:**

* наркотическая и алкогольная зависимость;
* уход из дома;
* самоизоляция от других людей и жизни;
* резкое снижение поведенческой активности;
* изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
* предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
* частое прослушивание траурной или печальной музыки;
* «приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, срочное урегулирование конфликтов).

**Эмоциональные сигналы:**

* поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
* депрессивное настроение;
* безразличие к своей судьбе;
* подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
* переживание горя.

**Коммуникативные сигналы:**

Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

Ресурсы

Внутренние:

* инстинкт самосохранения;
* интеллект;
* социальный опыт;
* коммуникативный потенциал (общительность);
* позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

* поддержка семьи и друзей;
* стабильная внешняя деятельность (учебная, творческая, добротворческая, исследовательская);
* религиозность (без религиозного фанатизма);
* устойчивое материальное положение;
* медицинская помощь;
* индивидуальная психотерапевтическая помощь.

**Помощь при потенциальном суициде.**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь. **Выслушивайте.** Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». **Дайте возможность высказаться. Обсуждайте**. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, **не избегать этой темы**. Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. **Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез**. Скажите, что вы принимаете их всерьез. Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения. Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.