Памятка для родителей подростка



***Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается подготовительный период.***

**Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:**

**По словам:**

* + ***Часто говорит о своем душевном состоянии;***
	+ ***Прямые высказывания – «Нет смысла жить дальше»;***
	+ ***Косвенные высказывания –***

***«Ничего, скоро вы от меня отдохнете»;***

**По поведению:**

* + ***подавленное настроение;***
	+ ***проявление раздражительности, угрюмости;***
	+ ***потеря аппетита или чрезмерное обжорство;***
	+ ***бессонница;***
	+ ***интерес к возможным способам самоубийства;***
	+ ***приведение своих дел в порядок;***
	+ ***прощание с друзьями и выражение благодарности.***

***ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА***

•**отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;**

• **резкое повышение общего ритма жизни;**

•**социально-экономическая дестабилизация;**

•**алкоголизм и наркомания среди родителей;**

•**жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;**

•**алкоголизм и наркомания среди подростков;**

• **неуверенность в завтрашнем дне;**

•**отсутствие морально-этических ценностей;**

• **потеря смысла жизни;**

•**низкая самооценка, трудности в самоопределении;**

•**бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;**

• **безответная влюбленность.**



**Если замечена склонность к самоубийству….**

**Рекомендации родителям**

* *ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;*
* *анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;*
* *воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;*
* *не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;*
* *не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;*
* *обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;*
* *записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.*

**Первая помощь при суициде**

Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.

Необходимо вызвать помощь по телефону.

Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

остановить кровотечение - на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя)- жгут выше раны;

если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!

при бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык и не оставлять его одного!!!

***Самоубийство ребёнка***

***часто бывает полной неожиданностью для родителей.***

***Помните, дети решаются на это внезапно!***