**МИФЫ И ПРЕДРАССУДКИ, СВЯЗАННЫЕ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

**Миф 1:** Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его.

**Факт:** Когда кто-то говорит о совершении самоубийства, речь, скорее всего, идет о предупреждении или же это «крик о помощи».

**Миф 2:** Разговор с кем-либо о его суицидальных мыслях может подсказать собеседнику идею суицида или даже побудить его совершить его.

**Факт:** Разговор о суицидальных настроениях собеседника, в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль.

**Миф 3:** Самоубийства совершают душевнобольные люди.

**Факт:** Большинство суицидентов не страдают психическими заболеваниями. Они могут испытывать только боль, отчаяние, разочарование, депрессию.

**Миф 4:** Суицидальный акт — это своеобразная форма решения личных проблем.

**Факт:** Кризис возникает на фоне серьезных личных проблем, но его возникновение не обязательно связано с их обострением.

**Миф 5:** Если кто-то решил покончить жизнь самоубийством, предотвратить его шаг невозможно.

**Факт:** Многие из суицидентов стремятся не столько к смерти, сколько к избавлению от страданий (и физических и душевных). Они несчастны, но они хотят, чтобы их спасли.

**Миф 6:** Если кто-то совершил неудачную попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он «получил хороший урок».

**Факт:** Около 80% совершивших успешный суицид имели до того неудачные попытки.

**По всем вопросам**

**обращайтесь в отдел**

**воспитательной работы (каб. №204 б)**

***Педагог-психолог Лукьянова И.С.***

****

**ПРОФИЛАКТИКА**

**СУИЦИДАЛЬНОГО**

**ПОВЕДЕНИЯ**

**МОЛОДЕЖИ**

**Памятка для педагогов**



Термин **«суицидальное поведение»** объединяет все проявления суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

**Причины проявления суицида:**

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.

2. Резкое повышение общего ритма жизни.

3. Социально-экономическая дестабилизация.

4. Алкоголизм и наркомания среди родителей.

5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое, сексуальное насилие.

6. Алкоголизм и наркомания среди подростков.

7. Неуверенность в завтрашнем дне.

8. Отсутствие морально-этических ценностей.

9. Потеря смысла жизни.

10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.

11. Безответная влюблённость.

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних является одной из важнейших задач общества. Эффективность профилактических мероприятий может быть обеспечена только при комплексном подходе объединяющим усилия специалистов разного профиля (медиков, психологов, педагогов). Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием ряда следующих мероприятий:

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях.

2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком как в образовательном учреждении, так и в семье.

3. Привлечение для консультации психолога или психотерапевта.

**Рекомендуется придерживаться следующих принципов:**

**1. Неотложность.** Беседа с подростком должна осуществляться в первые минуты или часы после выявления суицидальных намерений.

**2. Эмпатическое отношение к подростку.** Очень важно внимательно выслушать человека, дать возможность ему выразить в словах свои эмоциональные проблемы.

**3. Временное исключение подростка из стрессогенной ситуации.**

**4. Сбор информации о кризисе.** Прямо спрашивать о суицидальных мыслях, намерениях, планах, суицидальном поведении в прошлом.

**5. Определение внутреннего смысла кризиса:** ожидания от поступка (что желает изменить в себе, окружающих, ситуации).

**6. Преодоление исключительности ситуации:** показать, что подобные ситуации встречаются достаточно часто, но другие люди находят из них альтернативные выходы.

**7. Разработка ясного плана действий.** Необходимо предоставить подростку план простых и конкретных мероприятий, направленных на оказание медицинской и психологической помощи.

**8. Наладить контакт с родственниками и друзьями.** Родственники и друзья подростка могут позитивно влиять на его состояние и быть источником ценной информации.

**9. Обеспечить психологическую поддержку и активизировать собственные ресурсы подростка.**

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, – психически здоровые люди, творчески одарённые, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти подростка от такого поступка можно только поддержкой и любовью!

