

**Памятка родителям, мастерам производственного обучения,
классным руководителям, преподавателям.
«Внимание, эмоциональный кризис, возможно суицид».**



*Два мира есть у человека: один, который нас творил,
Другой, который мы от века, творим по мере наших
сил.*

Что может быть источником эмоциональной нестабильности для студента:

- 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 и сексуальное насилие;
- 6) Отсутствие конструктивного диалога с родителями, трудности в общении;
- 7) Алкоголизм и наркомания среди подростков;
- 8) Неуверенность в завтрашнем дне;
- 9) Отсутствие морально-этических ценностей;
- 10) Потеря смысла жизни;
- 11) Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- 12) Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
- 13) Безответная влюбленность.

Причины проявления суицида.

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Советы, которые помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас

выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Признаки готовности ребенка к суициду:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова,
- беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в колледже, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие,
- бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами, деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо размышления на тему смерти.

При выявлении признаков суицидального поведения (даже одного) незамедлительно сообщить: педагогу-психологу, социальному педагогу, заместителю директора по УВР.

**Детский телефон доверия,
8-800-200-0122**

**Единая социально-психологическая помощь телефон доверия, ХМАО-Югра,
8-800-101-1200**

**«Нижневартовская психоневрологическая больница»,
8 (3466) 26-00-40**

Материал подготовлен педагогом-психологом Пытиной Л.Р.