***ОГБУЗ «Тамбовская психиатрическая клиническая больница»***

**Методический материал**

**для использования педагогическими работниками образовательных организаций в индивидуальной и групповой работе с родителями по выявлению ранних проявлений и признаков суицидальных настроений у несовершеннолетних**

*Предупреждение суицидов включает в себя профилактику и своевременное выявление суицидального риска. Мысли, эмоции подростка с суицидальными намерениями часто отражаются в его поведении.*

**Подростки группы риска**

* депрессивные подростки;
* подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
* подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
* одаренные подростки;
* подростки с плохой успеваемостью в школе;
* беременные несовершеннолетние;
* подростки, жертвы насилия.

**Симптомы депрессии у подростков,**

**которые могут наблюдаться и без видимых причин**

* Грустное настроение, плач, особенно в утренние часы.
* Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
* Вялость, хроническая усталость.
* Повышенная раздражительность из-за мелочей.
* Физические недомогания, ухудшение сна, изменения аппетита.
* Сложности концентрации внимания.
* Самоповреждающее поведение.

**Способы помощи**

***Психологическая помощь необходима в решении следующих проблем:***

* семейные взаимоотношения;
* сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, учителями;
* потеря близких людей, разрыв отношений;
* ощущение безнадежности, никчемности;
* болезнь и хроническая боль;
* физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
* вопросы сексуальной ориентации.

***Психиатрическая помощь необходима в решении следующих проблем:***

* злоупотребление алкогольными напитками и/или психоактивными веществами, в том числе подозрение наих прием;
* эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности, ухудшение памяти, забывчивость, нарушения сна;
* изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя.

**Как общаться с несовершеннолетними, чтобы слышать друг друга**

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем. ВЫСЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА.

* Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.
* Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.
* Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».
* Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.
* Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь.

**Что должно насторожить**

* Если в беседе ребенок высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план как это сделать.
* Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и не может найти успокоение.
* Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость, желание уединиться, избавиться от Вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти.
* Если Ваш ребенок, говорящий раннее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, аиногда и радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве.

***Если Ваш ребенок не идет на контакт, попросите его ответить на следующие вопросы***

* Тебе сейчас плохо?
* Нужна ли помощь другого человека?
* Могу лия пригласить кого-либо из твоих друзей?
* Я могу вызвать врача?
* Ты можешь поговорить **со** мной, через некоторое время?
* За это время ты не станешь причинять себе вред?

**Если эти вопросы не помогают разговорить Вашего ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи**

**Помощь специалистов**

Служба «Телефон доверия» 8(4752) 45-44-11

8-800-100-45-84

Детский телефон доверия 8-800-200-01-22

Кабинет медико-социально-психологической помощи

г. Тамбов, Моршанское шоссе, 16 «б» каб. 130,

телефон: 8(4752) 45-10-60

Диспансерное психоневрологическое отделение (ДПНО)

г. Тамбов, ул. Московская, д. 27,

телефон: 8(4752)72-46-30

Детский наркологический кабинет по обслуживанию детского населения

г. Тамбов ул. Мичуринская, д. 139,

телефон: 8(4752)53-82-27.

Детское отделение (до 14 лет)

г. Тамбов, п. Радужный,

телефон: 8(4752)77-04-64