***Памятка для подростков***

***Профилактика суицидального поведения***

***Суицид****- акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания; осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь, как высшая ценность теряет для данного человека смысл.*

***Подростковый возраст ( пубертатный суицид)****– один из самых сложных периодов в жизни человека. происходит очень быстрое развитие всех систем и органов, начинает активно функционировать гормональная система. происходит и перестройка психики. в этот период жизни подросток активно ведет поиск своего “я”, что может сопровождаться чувством неуверенности в себе, в собственной ценности как личности, вопросами о смысле жизни. в такой период подростки являются особенно уязвимыми, ведь кризис может перерасти в суицидальную ситуацию.*

***Рекомендации подростку:***

Важно представлять, “что такое суицид   и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная.

***Информация о суициде, которую необходимо знать для оказания   эффективной   помощи, оказавшемуся в беде другу или знакомому.***

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

 1. Нам нужно, чтобы нас любили.

 2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

***На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:***

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение   каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

 Если   руководствоваться   этими   очень   важными   соображениями   и   ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь также, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

**Потребность в любви.** Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это: – потребность быть любимым; – потребность любить; – потребность быть частью чего-то. Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Ты увидишь также, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве. Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

**Потребность в друге.** Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг. Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас.

**Окружение–**это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

**Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.**

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку. – Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

-твои родители тебя хвалят;

-ты завалил экзамен;

-твои друзья “за тебя горой”;

-учитель физкультуры кричит на тебя;

-ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;

-кто-то назвал тебя “психом”;

-тебя избрали в совет класса;

-ты подвел приятеля.