**Профилактика и раннее выявление признаков суицидального поведения у несовершеннолетних**



Возможные проявления суицидального поведения у подростков на начальном этапе:

* Прямые высказывания, а также оговорки или незавершенные мысли, отражающие суицидальные тенденции;
* Наличие паралингвистических аффективных нарушений: явная замедленность темпа речи, заполнение речевых пауз глубокими вздохами, монотонность интонаций и т.д.;
* Беспричинное снижение настроения и повседневной активности;
* Утрата прежних интересов, прекращение или уменьшение контактов с друзьями, равнодушие к происходящему;
* Прогулы занятий, снижение успеваемости, плохое поведение в школе, нарушения дисциплины;
* Появление желания уединиться, отдаление от близких людей;
* Рискованное поведение, которое с большой долей вероятности может привести к причинению вреда своей жизни и здоровью;
* Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита, либо, наоборот, чрезмерное потребление пищи,  ощущение слабости, бессонница либо чрезмерная сонливость;
* Появление несвойственных ранее реакций в виде бесцельных уходов из дома, блужданий в одиночестве, появления дома в нетрезвом состоянии;
* Прослушивание печальной музыки с соответствующим текстовым содержанием;
* Появление интереса к темам смерти, ухода из жизни.
* Поиск соответствующих ресурсов в интернете, социальных сетях.

Основы профилактики суицидального поведения детей и подростков в семье:

* Ежедневное общение с ребенком;
* Уважение  к тому, что кажется ему важным и значимым;
* Обсуждение планов ребенка на ближайшее и отдаленное будущее;
* Беседы с ребенком на серьезные и, возможно, сложные для осмысления темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое любовь, дружба, предательство и другие понятия;
* Помощь ребенку в построении  своего ценностного мира, в котором жизнь – сама по себе ценность, которую ничто  не может заменить;
* Формирование  понимания того, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха;
* Понимание, что стоит за внешней грубостью ребенка – самообразование по направлению психологии подросткового возраста;
* Избегание авторитарного стиля воспитания  в силу его неэффективности и даже опасности;
* Разумный баланс между свободой и несвободой ребенка;
* Демонстрация на своем примере адаптивного поведения и мышления;

Своевременное обращение к специалисту – психологу или психиатру.

**Суицидальное поведение** – это сложный процесс, являющийся следствием взаимодействия ряда биологических, психологических, клинических, социальных, этнокультуральных и ситуационных (стрессовых) факторов, в связи с чем, профилактика и коррекция причин данного поведения должна также вестись комплексно.

**Детский телефон доверия8-800-2000-122**

Телефоны ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной психоневрологический диспансер»:

Телефон регистратуры поликлиники

4-73-51

**Круглосуточный телефон психологической помощи**

**6-23-73**