**Рекомендації педпрацівникам щодо проблеми суїциду**

Спеціалісти визначають **суїцид** (з лат. «себе вбивати»), як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводить до смерті.

**Причини прояву суїциду:**

* Відсутність доброзичливої уваги з боку дорослих.
* Нерозділене кохання.
* Політична (війна), соціально-економічна дестабілізація.
* Алкоголізм і наркоманія серед батьків.
* Жорстоке поводження з підлітком, психологічне, фізичне та сексуальне насильство.
* Алкоголізм і наркоманія серед підлітків.
* Невпевненість у завтрашньому дні.
* Відсутність морально-етичних цінностей.
* Втрата сенсу життя.
* Низька самооцінка, труднощі в самовизначенні.
* Бідність емоційного та інтелектуального життя.
* Різке підвищення загального ритму життя.

**Ознаки, за якими можна виявити ризик суїциду у підлітків:**

***Про ризик самогубства у підлітків можна зробити висновок, спостерігаючи за їхньою поведінкою, дослухаючись до змісту їхніх розмов, аналізуючи їхню життєву, зокрема сімейну ситуацію.***

Чим більше з перерахованих нижче чинників виявляється у ході спостереження за підлітком, тим вища ймовірність розвитку в нього суїцидальної поведінки:

* актуальні суїцидальні ідеї з відхиленням альтернативних ідей, а також наявність точного плану суїциду;
* депресивний стан чи інше психічне захворювання;
* попередні суїцидальні спроби; ризик суїциду найвищий протягом першого року після такої спроби;
* суїцидальні спроби в сім’ї чи серед близького оточення підлітка;
* соціальна ізоляція;
* конфлікти між підлітком та його оточенням, сімейні проблеми;
* девіантна поведінка в цілому;
* вживання  наркотиків чи алкоголю.

**Що може утримати підлітка від суїциду:**

1. Встановіть дбайливі взаємини з дитиною. Уважно вислуховуйте підлітка.  
2. Будьте уважним слухачем.  
3. Будьте щирими у спілкуванні, спокійно запитуйте про тривожну ситуацію.  
4. Допоможіть визначити джерело психічного дискомфорту.  
5. Вселяйте надію, що всі проблеми можна вирішити конструктивно.  
6. Допоможіть дитині усвідомити його особистісні ресурси.  
7. Надайте підтримку в успішній реалізації дитини в сьогоденні і допоможіть визначити перспективу на майбутнє.