**ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК ПОМОЧ**Ь?

Если вы заметили у ребёнка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек' сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому ненужным или должником, кто его друзья и чем он увлечён. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаше всего ребёнку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребёнком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам - психологам.

**Обращение к психологу не означает постановки на учёт и клейма психической неполноценности. Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одарённые, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребёнка от одиночества можно только любовью!**

СУИЦИД - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остаётся актуальной и нерешённой в течение нескольких месяцев и при этом ребёнок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

***Будьте бдительны!*** *Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.*

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означает лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребёнок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «всё надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда всё это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются ещё несколько признаков готовности ребёнка к суициду, и при появлении 1 - 2 из которых следует обратить особое внимание:

* 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 слёзы, медленная и маловыразительная речь;

* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение в школе, 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 или деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощения за всё, что было;
* самообвинения или наоборот - признание зависимости от других;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.