

Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

1. Необходимо позитивно разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы, «внушать» оптимистический настрой, вселять уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Можно сравнить только подростка - сегодняшнего с подростком -вчерашним и настроить на позитивный образ подростка- завтрашнего.
2. Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь.
3. Необходимо соблюдать режим дня, нормально питаться, достаточно времени находиться на свежем воздухе, заниматься подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.
4. Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Правила организации и проведение мероприятий профилактики суицида среди обучающихся в школе:

- Создание в образовательной организации общих программ психического здоровья, здоровой среды в школе, чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь.
- Организация внеурочной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.
- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в образовательном процессе, как и в период трудной жизненной ситуации (составление плана работы по профилактике суицидального поведения обучающихся).
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов несовершеннолетних.

- Формирование позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие, акцентуация существующих в обществе социальных норм поведения, формирование милосердия, сострадания, развитие ценностных отношений в социуме.
- Диагностика суицидального поведения (проводится на основе инвариантного блока диагностического инструментария).
- Индивидуальные и групповые занятия с несовершеннолетними «группы риска», оказание социальной поддержки, повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности.
- Классные часы, круглые столы, стендовая информация жизнеутверждающей направленности.
- Разработка плана действий (индивидуального маршрута обучающегося) в случае попытки самоубийства.
- Выявление детей и подростков, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- Работа с семьей несовершеннолетнего, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние;
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности несовершеннолетнего, снятие стрессового состояния.
- Сопровождение детей и подростков «группы риска» по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, способствующая позитивному принятию себя подростками и позволяющая эффективно преодолевать критические ситуации.
- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
- Повышение осведомленности персонала, родителей и обучающихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.
- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в образовательный процесс (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения обучающихся) в общий план действий.
- Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении обучающегося «группы риска», при угрозе обучающегося покончить жизнь самоубийством.
- Снижение последствий и уменьшение вероятности суицидов, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

- Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.
- Социальная и психологическая защита детей и подростков
- Снижение количества детей и подростков с девиантным поведением и избегание суицидальных попыток.
- Организация работы по оптимизации взаимоотношений в детско -родительской среде.
- Планирование алгоритма действий в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий кризиса, посткризисное сопровождение.
- Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал образовательной организации).