**Профилактика суицидального поведения.**

 Самоубийство – одна из неприятных тем разговора. Но жизнь показывает, насколько важно ее обсуждать как с профессионалами (психологами, учителями, врачами), так и с обычными людьми разных возрастов. Суицидальное поведение представляет собой важную общественную проблему. Суицидальное поведение – аутоагрессивное поведение (человек свою агрессию направляет на себя), обусловленное явным или скрытым намерением умереть и проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение и самоуничтожение.

 Самоубийство (суицид) – намеренное и осознанное лишение себя жизни. Суицидальная попытка (парасуицид) – незакончившиеся смертью намеренное самоповреждение или самоотравление. Самоубийство не возникает внезапно, непредсказуемо или неизбежно. Оно является последней каплей в постепенно ухудшающиеся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, большой процент раскрывали свои стремления. Высказывали суицидальные мысли, намекали на то, что им плохо, обращались за медицинской помощью. Суицидальные люди испытывают чувство безнадежности. И в то же самое время надеются на спасение. Часто желание за и против суицида настолько уравновешены, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проницательность, то весы могут накрениться в сторону выбора жизни.

 На сегодняшний день выявлены случаи суицидов среди детей и подростков. Для предотвращения суицидов среди подрастающего поколения, взрослые должны воспитывать в детях:

- уверенность в своих силах и возможностях;

- внушать оптимизм и надежду;

- проявлять сочувствие и понимание;

- осуществлять контроль над поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

 Лучшая профилактика суицидального поведения это разговор по душам. Во время такого общения человек начинает понимать себя, свои мысли, чувства, ощущения. Он имеет возможность выговориться, высказать свои обиды, претензии, разобрать «тяжелые» ситуации, получить медицинскую помощь. Многое зависит от самого человека, его психологического настроения, отношения к окружающей среде. Но одно остается неизменным – это здоровый образ жизни!

Рекомендовано:

- занятие физическими упражнениями, плаванием, ходьбой, танцами, йогой;

- полноценное питание;

- достаточный сон;

- исключение из употребления алкоголя, наркотиков, табакокурения.

 Важно стараться находить положительные стороны в любой жизненной ситуации, радоваться жизни здесь и сейчас. Начинать свой день с позитивной ноты. Тренировать положительное мышление. Быть доброжелательным и оптимистичным. Не бояться просить помощи у профессионалов: психологов, психотерапевтов, психиатров, учителей и других.

**За психологической консультативной помощью обращайтесь:** ***Город Орша, улица Владимира Ленина, дом 38 психоневрологический диспансер кабинеты 8, 21. Работает телефон доверия 51-00-19 (время работы с 8.00 до 20.00, выходные дни суббота, воскресенье).***

 Психологи ПНД Микулич Т.Г.

 Плоткина А.М.