**Памятка «Признаки депрессии у подростков.**

**Факторы суицидального риска»**

Факторы риска отличаются в зависимости от возраста. Более чем половина случаев суицидального поведения у подростков развивается из депрессивных расстройств. Другими предрасполагающими факторами являются суициды у членов семьи или близких родственников, смерть кого-то из членов семьи, злоупотребление психоактивными веществами, а также кондуктивное расстройство. Более неотложными провоцирующими факторами могут быть потеря самооценки (например, в результате доводов членов семьи, унизительного воспитательного эпизода, беременности, неудачи в школе); расставания с подругой или другом; потеря знакомого окружения (школы, соседей, друзей) вследствие переезда. Другими факторами могут быть интенсивное давление со стороны родителей, требующих достижений и успехов, сопровождающееся чувством, что он не оправдывает ожиданий. Часто поводом для суицида является попытка манипулировать или наказать кого-то, с мыслью: «Вы будете винить себя после того, как я умру». Рост суицидов отмечается после широко освещенного в прессе суицида (например, рок-звезды) и в отдельных общественных группах (например, школа, студенческое общежитие), что указывает на силу внушения.

**Признаки суицидального поведения у детей и подростков**

Почти каждый четвертый подросток думает о совершении самоубийства. Среди маленьких детей суицидальные мысли могут появиться в том случае, если они стали жертвами насилия.

Очень важно, чтобы вы принимали все признаки суицидального поведения всерьез и в случае их появления немедленно обращались за помощью к врачу. Если же вы сами ребенок или подросток и у вас возникло желание совершить самоубийство, поговорите об этом немедленно с родителями, друзьями или врачом. Некоторые проблемы в жизни ребенка или подростка могут лишь вызвать мысли о самоубийстве, но некоторые события могут стать его причиной. К проблемам, которые способны вызвать мысли о самоубийстве относят:

• Депрессия или другое психическое заболевание, например, биполярное расстройство или шизофрения.

• Родители, которые страдают депрессией или алкогольной или наркотической зависимостью.

• Попытки совершить самоубийство в прошлом.

• Друг, ровесник, член семьи или кумир, которые недавно совершили самоубийство.

• Насилие в семье.

• Пережитое сексуальное насилие.

К проблемам, которые могут спровоцировать попытку самоубийства, относят:

• Наличие в доме и доступ к оружию, таблеткам или другим средствам самоубийства.

• Злоупотребление алкоголем или наркотиками.

• Стать невольным свидетелем совершения самоубийства членом семьи.

• Проблемы в школе, например, плохая успеваемость, плохое поведение или частые прогулы

уроков.

• Потеря одного из родителей или близкого родственника из-за смерти или развода.

• Стресс, вызванный половым созреванием, хроническими болезнями и заболеваниями, передающимися половым путем.

• Замкнутость и нежелание поговорить о своих чувствах с другими людьми.

• Неопределенность, связанная с нетрадиционной сексуальной ориентацией (бисексуальность или гомосексуализм).

Наиболее распространенные признаки суицидального поведения включают:

• Выражение суицидальных мыслей.

• Одержимость смертью в разговорах, рисунках или сочинениях.

• Раздача собственных вещей.

• Отчужденность от друзей и родственников.

• Агрессивное и грубое поведение.