**Суицид**– умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

**Суицидальная активность**– любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение**– это проявление суицидной активности. Включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

**Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:**

* - Капризность, привередливость;
* - Депрессия;
* - Агрессивность;
* - Нарушение аппетита;
* - Раздача подарков окружающим;
* - Психологическая травма;
* - Перемены в поведении и другие.

**Вас должны насторожить высказывания ребенка:**

* - Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
* - Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
* - Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
* - Прощания.
* - Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.).
* - Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

**Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.**

* - Сохраняйте контакт со своим ребенком.  
    Для этого расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
* - Говорите о перспективах в жизни и будущем.  
    Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.  
    Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.
* - Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
* - Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.
* - Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.  
    Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье.  
    Этот процесс не должен быть одномоментным и резким.  
    Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность.  
    Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
* - Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.  
    В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают эмоциональную потребность в общении со сверстниками-друзьями, у которых были бы схожие взгляды и интересы. Иногда подростки часто обращаются к Интернету в поисках «родственной души».

Однако Интернет таит в себе множество опасностей. Дети могут столкнуться с сайтами, пропагандирующими насилие, порнографию, межнациональную и религиозною рознь, употребление наркотиков и алкоголя.

Родителям необходимо знать, какую информацию ребенок ищет в Сети, на какие сайты заходит со своего телефона или планшета.  
В целях обеспечения безопасности ребенка в Интернете, родителям (законным представителям) стоит отслеживать, как ребенок использует сеть: устанавливать фильтры веб-содержимого, управлять контактами электронной почты или ограничить общение ребенка через Интернет.

Особенно важно выделить такую опасность в Сети, как «смертельные игры», например: «Синий кит», «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20″, «Тихий дом», «Н я пока», «Море китов», «50 дней до моего…».

В социальных сетях, в частности в «В Контакте» распространяются группы (сообщества), призывающие несовершеннолетних к совершению самоубийств, а также культивирующие идеи суицида.  
В таких «группах смерти» детям даются задания, которые включают в себя самоповреждение (порезы, причинение вреда здоровью), отсутствие ночного сна, просмотр видео и прослушивание музыки, отправленной детям из таких сообществ.  
Последним заданием «смертельной игры» — будет задание совершить самоубийство.

**Родителям так же необходимо обратить внимание на следующее:**

* + - Открыт ли доступ к странице ребенка. Если в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы «разбуди меня в 4.20″, «я в игре», родителям необходимо срочно вмешаться.
  + - Важно знать, спит ли ребенок ночью, особенно около 4-5 утра.
  + - Обратить внимание на одежду, особенно если ребенок не носит «открытую одежду», закрывает руки и ноги, возможно он прячет порезы.
  + - Обратить внимание на вещи в комнате (наличие лезвия или «тайников», которых раньше не было).
  + - Обратить внимание на беспричинные изменения поведения ребенка.

**Телефоны доверия для детей и родителей:**

* + - 8-800-2000-122 (круглосуточно) - Всероссийская служба детского телефона доверия.
  + - 004 (круглосуточно, анонимно) - Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).
  + - 112 – единый номер вызова экстренных служб
  + - 251-00-33 (круглосуточно, анонимно) - телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
  + - Телефонная линия «Ребёнок в опасности»: 8 800 200-97-80.
  + - Телефон доверия для помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением: 8 800 200-47-03 (круглосуточно).
  + - 344-08-06 - телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.
  + - ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области: телефон доверия 573-21-81, e-mail: obrashenia@mail.ru.

Закладка наркотиков – самый распространенный способ сбыта Уголовным кодексом Российской Федерации предусмотрена ответственность за сбыт наркотических средств и психотропных веществ. При этом сбыт даже незначительного количества наркотиков уже считается тяжким преступлением, наказание за которое предусмотрено исключительно в виде лишения свободы. С целью ухода от уголовной ответственности группы, занимающиеся сбытом наркотиков, используют новые информационные технологии, в том числе сеть Интернет. Как правило, лицо, принимающее заказ по электронной почте, непосредственно не контактирует с покупателем наркотиков. Передача наркотиков происходит путем закладки их в тайник и получения наркопотребителем после оплаты сведений об их местонахождении. Зачастую, это фотография с адресом, куда заложены наркотики, и пояснением действий. Закладка производится в различные места на территории города, в том числе на территории парков и в домах. При закладке в подъездах и подвалах иногда происходит порча общедомового имущества, поскольку закладчику необходимо обеспечить скрытность размещения наркотиков и невозможность их найти лицом, не оплатившим свой «заказ». Важным атрибутом данной деятельности является фотографирование места, куда заложены наркотики, на мобильный телефон или иными средствами. «Закладчики» могут выдавать себя за дворников, рабочих по обслуживанию мест, где ими делаются тайники. Правоохранительные органы активно борются с данным видом сбытов наркотиков. Вместе с этим борьба с распространением наркотиков может быть эффективной только при активной помощи населения правоохранительным органам. Если Вы обнаружили закладчиков незамедлительно сообщите об этом в правоохранительные органы, что позволит своевременно задержать их и провести необходимые оперативно-розыскные мероприятия, а, главное, предотвратит дальнейшее распространение наркотиков.

Информацию о совершенных и готовящихся преступлениях в сфере незаконного оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, можно сообщить в ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области по адресу: Санкт-Петербург, Суворовский пр., д. 50/52, на официальный сайт ведомства 78.mvd.ru. Если Вы обладаете сведениями о вовлечении несовершеннолетних в незаконный оборот наркотиков – обращайтесь в Главное следственное управление Следственного комитета России по г. Санкт-Петербургу по адресу: г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 86/88, «телефону доверия» 571-00-40 или на официальный сайт spb. sledcom.ru.

**Профилактика несчастных случаев и травм с несовершеннолетними**

При этом необходимо отметить что более половины травм получаемых несовершеннолетними происходят в стенах образовательных учреждений в основном на переменах. Также значительную часть травм несовершеннолетние получают по месту жительства в результате ненадлежащего присмотра за малолетними детьми со стороны родителей либо законных представителей. Даже когда несчастные случаи нельзя предотвратить, все же можно избежать травм, являющихся их следствием. Эти простые меры могут предотвратить большинство трагедий. Два основных правила для родителей гласят:

I. «СДЕЛАЙТЕ ОКРУЖАЮЩУЮ ОБСТАНОВКУ БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ РЕБЕНКА» Чтобы определить и предотвратить любую опасность, необходимо тщательно ознакомиться с окружающей обстановкой. Для предотвращения травм необходимо убрать все опасные предметы, до которых может дотянуться ребенок. Начинайте учить ребенка безопасным правилам поведения, измените опасную окружающую обстановку, которая может привести к травмам: кофейные столики с острыми углами, лестницы без перил, мебель и кровати, непосредственно примыкающие к открытым окнам. Будьте особенно внимательны во время стрессовых ситуаций. Постарайтесь всегда запоминать, где вы оставили ножницы, бритву, машинку для подстригания живой изгороди, а также любой другой острый предмет, которым вы пользовались до того, как вас отвлекли от выполняемой работы.

II. НЕ СПУСКАЙТЕ С РЕБЕНКА ГЛАЗ Вторым принципом профилактики травматизма является постоянный надзор за ребенком. Даже в безопасной окружающей обстановке за детьми, особенно в малолетнем возрасте, необходимо осуществить постоянный надзор. Дети, начинающие ходить, подвергаются особенному риску и нуждаются в защите взрослых.

ПРОФИЛАКТИКА ОЖОГОВ Не используйте скатерти и салфетки, которые маленький ребенок может стянуть со стола. Никогда не пейте горячий кофе или чай с маленьким ребенком на руках. Следите, чтобы чашки с горячим кофе не стояли на краю стола, где до них может дотянуться малыш. Никогда не подогревайте бутылочку детского питания в микроволновой печи. Молоко может оказаться очень горячим, а стенки бутылочки будут холодными на ощупь. Всегда поворачивайте ручки чайников к задней части плиты. Следует отдавать предпочтение задним конфоркам. Спички держите в ящиках повыше, куда не могут добраться дети. В возрасте примерно четырех лет многие дети не могут преодолеть искушение поиграть со спичками. Открытые нагреватели, печи, камины, неогражденные сушилки, легко открывающиеся жаровни представляют собой особую опасность. Установите решетки или заграждения вокруг печей, каминов и обогревателей. Поговорите с маленькими детьми о том, что такое огонь и предупредите их, что нельзя дотрагиваться до горячих предметов. Внимательно следите, чтобы занавески, покрывала и полотенца не касались нагревательных приборов, так как это может стать причиной пожара. Замените изношенные электрические провода. Тщательно изолируйте соединения проводов и удлинителей. Вставьте электрозаглушки во все штепсельные розетки, чтобы дети не получили удар током, засунув что-нибудь в отверстия розетки. Побеседуйте с детьми о противопожарной безопасности и проведите необходимый инструктаж.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ Никогда не оставляйте ребенка до пяти лет одного в ванной ни на мгновенье. Ребенок может утонуть даже в малом количестве воды. Не оставляйте его в ванной и под присмотром другого ребенка в возрасте до двенадцати лет. Если вам необходимо ответить на телефонный звонок или подойти к входной двери, заверните намыленного ребенка в полотенце и возьмите его с собой в коляске. Дети должны учиться плавать, но не допускайте мысли, что они уже получили гарантии по безопасности на воде, даже если посещали уроки плавания. Не полагайтесь на сигналы тревоги, подаваемые сигнализацией в бассейне: она сработает, только когда ребенок упадет в воду, зачастую помощь приходит слишком поздно. Не спускайте с ребенка глаз когда он находится рядом с водой. Самое лучшее правило гласит: индивидуальное спасательное средство нужно надевать на ребенка на пляже, озере, в лодке, рядом с мелким водоемом или бассейном до тех пор, пока дети не будут в состоянии проплыть четыреста метров. Когда ваш ребенок к десяти-двенадцати годам станет настоящим пловцом, чтобы избежать опасности на воде, он может плавать без присмотра старших столько, сколько всегда плавает со своими приятелями. Не разрешайте ему прыгать в воду, если глубина водоема меньше полутора метров, а также в отсутствии взрослого человека. Не подпускайте детей к прудам и другим водоемам во время грозы. Родники и водные резервуары должны иметь прочное ограждение. Когда речь идет о воде, необходим постоянный контроль взрослых. Водосборники на задних дворах следует вылить и перевернуть во избежание несчастных случаев с маленькими детьми. Помните: если ребенок ушел под воду, следует немедленно провести комплекс реанимационных мероприятий — искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ ЯДОВИТЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ Надежно прячьте все лекарственные средства в безопасные места вне досягаемости ребенка сразу же после использования. На все лекарственные препараты наклейте этикетки, подписанные жирным, четким шрифтом, во избежание неправильного применения. После выздоровления немедленно выбрасывайте все лекарства. Запишите номер телефона ближайшего медицинского центра по борьбе с отравлениями. Более трети отравлений лекарственными препаратами происходит из-за того, что дети принимают лекарства, которые прописаны дедушкам и бабушкам. Проверьте, чтобы все их лекарства были заперты или находились вне досягаемости детей. Никогда не помещайте какое либо вещество из упаковки, в которой оно продавалось, в упаковку где было что-то другое. Иными словами, не переливайте жидкость для опрыскивания растений в мягкую полиэтиленовую бутылку из-под напитков или в кружку. Это часто является причиной серьезных отравлений. Убирайте ядовитые вещества подальше от детей. В список веществ, которые чаще всего вызывают опасные отравления у детей, входят: аспирин и другие лекарственные препараты, яды для насекомых и мышей, керосин, газолин, бензин, чистящие средства, жидкость для полировки мебели или розжига костра, всевозможные щелочи для очистки канализационных труб, унитазов, печей, масло грушанки и растворы для опрыскивания растений. В ванной комнате тоже можно найти потенциально опасные вещества: духи, шампуни, жидкости для укрепления волос, косметические средства по уходу за ногтями и кожей лица. Найдите недоступные места на кухне и в кладовке для хранения чистящих жидкостей и порошков, моющих средств, средств для очистки канализационных труб, унитаза и печей, нашатырного спирта, отбеливателя, средств для удаления пятен, для полировки металла, буры, нафталиновых шариков, жидкости для зажигалок, гуталина для обуви и других опасных веществ. В подвале или гараже найдите безопасные места для хранения скипидара, растворителей красок, керосина, газолина, бензина, веществ для опрыскивания растений, средств для борьбы с сорняками, антифриза, чистящих и полировальных средств для автомобиля.

ПАДЕНИЯ ИЗ ОКОН Падения из окон происходят наиболее часто в весенние и летние месяцы в городских условиях. Большинство случаев падения происходит тогда, когда родители оставляют детей без присмотра. Не оставляйте маленьких детей одних. Отодвиньте от окон все виды мебели, чтобы ребёнок не мог залезть на подоконник. НИКОГДА не рассчитывайте на москитные сетки! Они не предназначены для защиты от падений! Напротив - москитная сетка способствует трагедии, ибо ребёнок чувствует себя за ней в безопасности и опирается, как на окно, так и на неё. Очень часто дети выпадают вместе с этими сетками. По возможности, открывайте окна сверху, а не снизу. Ставьте на окна специальные фиксаторы, которые не позволяют ребёнку открыть окно более, чем на несколько дюймов. Защитите окна, вставив оконные решетки. Решётки защитят детей от падения из открытых окон. Вы можете обратиться в специальные фирмы, занимающиеся их монтажом и выбрать наиболее подходящие вашему типу окон. Если вы что-то показываете ребёнку из окна - всегда крепко фиксируйте его, будьте готовы к резким движениям малыша, держите ладони сухими, не держите ребёнка за одежду. Если у вас нет возможности прямо сейчас установить фиксирующее и страховое оборудование, вы легко можете просто открутить отверткой болты, крепящие рукоятки и убрать их повыше, используя по мере необходимости и сразу вынимая после использования. Ежегодно многие дети в возрасте от 6 до 18 лет становятся жертвами несчастных случаев вследствие падений на стройках, в том числе заброшенных. Не позволяйте детям и подросткам гулять в отдаленных и безлюдных местах, играть на стройках и в заброшенных домах, объясняйте детям, что стройки это объекты повышенной опасности. ПОМНИТЕ, ЧТО С РЕБЕНКОМ ВСЕГДА НУЖНО ДЕРЖАТЬ СВЯЗЬ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ, ГДЕ ОН НАХОДИТСЯ И С КЕМ ОБЩАЕТСЯ. ГЛАВНОЕ — ДОВЕРИЕ В СЕМЬЕ. ЗНАЯ, ГДЕ СЫН ИЛИ ДОЧЬ ПРОВОДЯТ ВРЕМЯ, МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ ИМ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНЫМ И НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.