**Профилактика суицидального поведения у подростков**

Суицид – это осознанный уход из жизни, совершенный в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания, острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл. Самоубийство – это осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение – это более широкое понятие, включающее в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

**В группу лиц,** подверженных суициду, входят подростки

- с нарушением межличностных отношений,

-«одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками,

- отличающиеся вызывающим или криминальным поведением, включающим физи­ческое насилие;

- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;

- фрустрированные несоответствием между ожи­давшимися успехами в жизни и реальными дос­тижениями;

**Давайте разберем типы личности подростков с повышенным суицидальным риском**

***Эмоциональный тип***дети с быстрой сменой настроения, откровенные, простодушные, склонны к сопереживанию, слабо защищеныот негативных воздействий. Неудачи, конфликты,утрата близких могут послужить причиной самоубийства.

Родителям и педагогам требуетсявыдержанное, спокойное, доброжелательное отношение.

***Депрессивный тип****-*робкие, застенчивые, с выра­женной ущербностью и подавленным настроением, недоверчивы иподозрительны, страдают от любой грубости, утомляемы, боятся презрения окружающих. Грубость, укор, упрек, в присутствии окружающих мо­гут спровоцировать такого подростка к суициду.

Наблюдательность, положительный эмоцио­нальный настрой, оправданный оптимизм, похвала родителей благоприятны для них.

***Агрессивный тип -***не хотят и не умеют подчи­няться, неуживчивы, обладают взрывным характе­ром, гневливы, бывают вспышкиярости, направ­ленной на самого себя.

От окружающих требуется самоорганизация, сдержанность, подчеркнутая вежливость, доброта, понимание.

***Истерический тип***- стремятся быть в центре внимания любыми способами, включая неординар­ные поступки, могут быть обмороки, припадки, рассчитанные на эффект: Не терпят неприязни ок­ружающих, способны на шантаж при суициде.

Родителям и педагогу необходимы предупредительность, спокойное, доброжелательное отношение, осно­ванное на уважении личности, Важно понимание основных суицидальных мотивов (причин).

Алкоголь предрасполагаем к совершению самоубийства, усиливает депрессию и снижает самоконтроль. Примерно 3 случая суицида из 10 **совершаются**под воздействием алкоголя **и**наркотиков. Среди подростков особенно распространены так называемые допинги для большей смелости. *Дети,*употребляющие наркотики, в 3(!) раза чаще решаются на отчаянный поступок. Под воздействием дурмана человек *перестает*контролировать свои эмоции, что нередко приводит к летальному исходу. Существуют четыре главные категории суицидов.

***Эгоистический* -**в основе которого лежит отчужденность. Подростки, склонные к такому виду ухода из жизни, предоставлены, главным образом сами себе, их мало, что связывает с окружающим миром, у них малая зависимость от близких, они предпочитают одиночество.

***Совершенный ради определенной цели***подросток тесно связан с другими людьми, коллекти­вом и готов пойти ради него на все. Например, летчики-камикадзе времен второй мировой войны или люди-смертники, совершающие теракты по всем миру, чтобы привлечь внимание к какой-либо проблеме.

***Фаталический****-*вызывается чрезмерно строгим контролем над личностью, ее свободой. Жертва не видит перед собой будущего, не может терпеть действительность, считает, что жить больше невозможно. Эти подростки чаще всего психически неуравновешенны.

***Аномическое***самоубийство совершают люди не умеющие рационально справиться с трудностями, они видят выход в лишении себяжизни. Такое происходит, когда внезапно меняются отношения человека с обществом.

**Вот какую классификацию суицидальных мотивов** предложили психологи С. В. Бородин и А. С. Михлин, причем давно ещё в 1978 году)

Лично-семейные (болезнь или смерть близких, одиночество, оскорбление, половые расстройства).

Состояние здоровья (уродство, психосоматические заболевания).

Поведенческие конфликты (боязнь наказания позора, тюрьмы),

Конфликты в учебе.

Морально-бытовые трудности.

**Факторы повышенного суицидального риска можно разделить на внешние и внутренние.**

Внешние:

психические заболевания и пограничные состо­яния;

экстремальные условия жизни или работы;

утрата престижа;

пьянство, наркомания

Внутренние

неадекватная самооценка;

отсутствие; целей и интереса к жизни;

особенности характера;

сниженная способность к эмоциональным нагрузкам

***Мы с вами обязаны знать признаки суицидаль­ного поведения***

- уход в себя, глубокое и длительное уединение и отчуждение;

капризность, привередливость ;

- чувство безнадежности, тревога, плач без при­чины, депрессия, замкнутость, уход в себя мас­кируется так, что долго незаметны перемены в поведении. **В этих случаях важен разговор с пе­дагогом или психологом**

вспышки раздражения, гнева, ярости, жестоко­сти с целью обратить на себя внимание. Осуж­дение и неприязнь окружающих усугубляют по­ложение;

нарушение аппетита;

раздача подарков, своих вещей – **это предвестник грядущего несчастья;**

проблемы со сном, апатия;

психологическая травма;

перемены в поведении - когда сдержанный, замкнутый, молчаливый человек начинает мно­го шутить, болтать, смеяться, стоит присмот­реться к нему. Усиление пассивности, безразличия к людям и жизни - тоже тревожные симптомы;

Мысли о самоубийстве проявляются в следующих высказываниях подростков:

я *никому не нужен; меня никто не любит, не хочу никого видеть; жизнь не имеет смысла; я вас вижу в последний раз; я навестил*

*вас в последний раз, вы со мной больше не увидитесь; я не могу*

*выносить этого; я умираю; я не хочу жить*

Окружающие не должны оставлять такого подростка одного. Можно ему сказать, что уход из жизни лучше отложить на время и спокойно это обдумать,, что жизнь человека очень ценна, а он нужен близким, родным. Такая фраза повышает самооценку подростка и его ответственность.

Некоторые попытки самоубийства и завершенные суициды оказываются полной неожиданностью и шоком даже для близких родственников и друзей. Однако в большинстве случаев самоубийцы ясно дают понять свои намерения, часто добровольно обращаются в службу помощи при кризисных состояниях. В нашей стране и за рубежом созданы «телефоны доверия», центры неотложной помощи по предотвращению суицидов. Они пытаются поддержать беседу, оценить реальный риск, предложить помощь в разреше­нии проблем.

Поскольку депрессии часто связаны с суицидами, то мы с вами обязаны на первой стадии заболева­ния распознать риск недуга, чтобы вовремя при­нять меры: направить к врачу, проконсультировать у психолога. Подростка следует осторожно расспрашивать, чтобы выяснить, не появилась ли у него мысль покончить с собой.

**Как помочь человеку, решившему покончить с собой?**

Выслушайте его, не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте человеку возможность высказаться, задавайте вопросы.

Обсуждайте, не бойтесь говорить об этом - большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве. Не стоит отрицать или делать вид, что такой проблемы не существует.

Будьте внимательны к косвенным проявлени­ям. Даже каждое шутливое упоминание о суици­де следует воспринимать всерьез. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны, узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам уже доверяют.

В общественном сознании существует ряд ус­тойчивых заблуждений, препятствующих спасению жизни людей из группы риска по суициду.

***Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществят его на деле.***

А на самом деле 4 из 5 жертв не раз подают сиг­нал о своих намерениях, но их часто просто не слышат.

***Самоубийство происходит внезапно, без предупреждения.***

**Это не так**.Существуют сигналы, выражающие внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

***Люди с риском суицида постоянно думают о смерти***

Чаще люди в смущении, они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти у них кратковременны.

*Улучшение после суицида означает, что угроза самоубийства миновала.*

На самом деле это самый зловещий симптом, если предыдущая попытка была неудачной, то вто­рая может стать «благоприятной».

***Существует мнение что Суицид*- *наследственная болезнь или проявление умственно неполноценных людей.***

Подтверждений этому нет.

*Эти люди не хотят принимать помощь окружаю­щих.*

На самом деле разговоры, угрозы и попытки осуществить суицид есть **«крик души»,** способ зао­стрить внимание на своих проблемах.

Большинство подростков, думающих о само­убийстве, не хотят умирать. Самоубийство рас­сматривается **как стремление обратить на себя внимание, завоевать любовь или освободиться от проблем, от чувства страха, отчаяния.**

Диагностика предсуицидального поведения имеет важное профилактическое значение. Подро­стки нуждаются в индивидуальной, групповой, се­мейной психотерапии.

**Помощь в предотвращении суицидального по­ведения**

***Подбирайте ключи к разгадке суицида****.*За­дача состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки гряду­щей опасности: суицидальные угрозы, депрессии, значительные изменения поведения, а также при­готовления к последнему волеизъявлению. Улови­ те проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

***Примите подростка как личность****.*Не считай­те, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Действуйте в соответствии с соб­ственными убеждениями.

***Установите заботливые взаимоотношения****.*Тому, кто чувствует себя бесполезным **и**нелюби­мым, забота и участие отзывчивого человека явля­ются мощным ободряющим средством.

***Будьте внимательным слушателем****.*Подрост­ки из группы риска особенно страдают от чувства отчуждения, s силу чего бывают не настроены при­нять советы. Больше всего они нуждаютсяв обсуж­дении своей боли.

Можно оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающиечувства подростка, будь то пе­чаль, вина, страх или гнев. Просто молча посидите с ним, это явится доказательством заинтересован­ного и заботливого отношения.

5. ***Не спорьте****.*Сталкиваясь с суицидальной уг­розой, не проявляйте агрессию. Если присутствуе­те при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

6. ***Задавайте вопросы.***Лучшийспособ вме­шаться в кризис — это задавать вопросы, напри­мер: «Ты думаешь о самоубийстве?» или «С каких пор ты считаешь свою жизнь безнадежной?»

Согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, испытывающего бо­язнь осуждения.

***Не предлагайте неоправданных утешений****.*Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя». Эти выводы лишь миними­зируют, уничижают их чувства и заставляют ощу­щать себя еще более ненужными **и**бесполезными,

***Предложите конструктивные подходы****.*Вмес­то того чтобы говорить подростку: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите его поразмыслить об альтернативных решениях, ко­торые, возможно, еще не приходили ему в голову,

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему, как можно точнее оп­ределил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить,: что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как нена­висть, горечь или желание отомстить. Если подро­сток все же не решается открыть свои сокровен­ные чувства, то, возможно, удастся подтолкнутьего к этому, заметив: «Мне кажется, вы очень рас­строены».

Если кризисная ситуация определена, выясня­ют, как человек разрешал сходные ситуации в про­шлом, что может быть полезным для разрешениянастоящей проблемы.

Постарайтесь выяснить, что остается позитив­но значимым для человека. Следите за глазами, отметьте, когда появляются признаки эмоциональ­ного оживления, когда было самое лучшее время е его жизни.

9. ***Вселяйте надежду****.*Когда беспокоящие скры­тые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными иболее разрешимыми, Надеж­да помогает человеку отойти от мысли о самоубий­стве. Надежда не может строиться на пустых уте­шениях, а должна исходить из реальности. Основа­ния для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко,

***Оцените степень риска самоубийства****.*Если депрессивный подросток дарит кому-то свой лю­бимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался, то сомнений в серьезности ситуации не остается. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

***Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска****.*Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь по­быть с ним, пока не разрешится кризис или не при­будет помощь. Можете заключить так называемый суицидальный контракт - попросить его связаться с вами перед тем, как он решится на суицидаль­ные действия, чтобы еще раз обсудить возможные альтернативы поведения. Такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

***Обратитесь за помощью к специалистам****.*Надежным источником помощи являются семей­ные врачи. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и напра­вить подростка к знающему специалисту. Не сле­дует недооценивать помощь психиатров или клини­ческих психологов. Во время психотерапевтичес­кой консультации отчаявшиеся подростки глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Иногда единственной помощью суициденту становится госпитализация его в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным.

***Важность сохранения заботы и поддержки****,*Если критическая ситуация и миновала, то специа­листы или семьи не могут позволить себе рассла­биться. Самое худшее может и не быть позади. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суици­дальный человек не адаптируется в жизни.

Таким образом, педагоги, медицинские работники, социологи и просто неравнодушные люди, а в первую очередь родители могут предупредить суицид. Знание кате­горий самоубийств, типов личности поможет оказать квалифицированную и своевременную помощь страдаю­щим подросткам. А родителям почаще нужно общаться со своим ребенком. Не разговаривать на бытовые темы, а именно общаться как с другом. Пусть ребенок чувствует вашу заботу, поддержку, интерес к его внутреннему миру…

**Профилактика**

**суицидального поведения подростков**