**Профилактика суицидального поведения у подростков**

Святая наука — расслышать друг друга...

Не только расслышать, но и понять и помочь. Если сделать это вовремя, то, сколько жизней детей и подростков мы сможем сохранить.

Проблема подросткового суицида является наиболее актуальной из всех проблем настоящего времени и не может не беспокоить современное общество. От­ражением этого беспокойства стало провозглашение Всемирной организацией здравоохранения 10 сентября Всемирным днем предотвращения самоубийств.

Особенно остро проблема самоубийства стоит в среде моло­дежи, как наиболее психологически и эмоционально уязвимой социально-демо­графической группе. Мы должны понимать и принимать тот факт, что многое, что кажется взрослым пустяком, для подростка глобальная проблема. Самоубийство является второй по частоте причиной смерти в молодости, а если учесть самоубийства, замаскированные под другие виды насильственной смерти, то, возможно, и первой. Как показывает мировая статистика, за послед­ние 30 лет суициды детей от 10 до 14 лет возросли в 8 раз. У мальчиков пик суицидальной активности приходится на 11-14 лет, у девочек - на 15-18 лет.

**Суицид**- это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

**Подростковый суицид** - это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Е.М.Вроно пишет: «Желание устраниться лишь на время, «умереть не до конца» - типичное подростковое решение трудной ситуации» (Вроно Е.М.,1994). Смерть представляется желаемым длительным сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир. Часто смерть видится средством наказать обидчиков. Представление о ценности собственной жизни еще не сформировано.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым.

Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

* непреодолимость трудностей,
* нескончаемость несчастья,
* неперено­симость тоски и одиночества.

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

* беспомощностью,
* бессилием,
* безнадежностью.

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

**Выделяют несколько форм суицидального поведения:**

* **Демонстративное суицидальное поведение -** это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, уход от наказания за совершение тяжелого проступка, возмездие за обиду, несправедливость, когда окружающие отомстят обидчику.
* **Аффективное суицидальное поведение**- тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми в состоянии аффекта.
* **Истинный суицид -** намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастности к совершенному действию.

**Факторами, провоцирующими суицид, выступают следующие ситуации и проблемы:**

* Употребление алкоголя и наркотиков (согласно статистике, этот фактор обуславливает суицидальное поведение в 75% случаев);
* Межличностные конфликты, которые зачастую воспринимаются неадекватно, с преувеличением их значения и травматичности, что вызывает внутренний кризис и драматизацию событий. Неразделенная любовь и ревность, предательство близкого человека, одиночество, желание вызвать сочувствие, подражание сверстникам или любимым героям. К суици­ду могут привести, как насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростков с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одаренного подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей. Многим отличникам свой­ственна привычка относиться к своим решениям, как к единственно правиль­ным, и неукоснительно исполнять их. При переживании поражения эта особен­ность характера часто подталкивает одаренных подростков к отчаянному шагу;
* Состояние переутомления;
* Распад родительской семьи, развод родителей, отсутствие сочувствия его переживаниям родных и близких людей, боязнь быть наказанным за проступок или прегрешение, действительная или мнимая утрата родительской любви, пьянство родителей, ошибки семейного воспитания: частые конфликты в семье, жестокое обращение, страх осуждения;
* Расстройства пищевого поведения (анорексия и булимия);
* Конфликт с учителем – протест против несправедливости, либо страх наказания и позора;
* Смерть близкого человека;
* Физическое, моральное, сексуальное насилие, незаслуженное оскорбление, травля среды;
* Конфликты самооценки, возвышенная романтичность (психотравма при соприкосновении с реальностью), «философская интоксикация», кризис утраты смысла жизни.

 Среди психологических оснований для истинного принятия решения об уходе из жизни можно выделить следующие мотивы:

* Протест (месть) - когда своими суицидальными действиями подросток протестует против сложившихся обстоятельств, против принятого решения. Иногда подросток своим самоубийством как бы наказывает других, возможно, родителей: "Вы пожалеете, когда я умру";
* Призыв (привлечение внимания) - для того, чтобы изменить невыносимую личностную ситуацию, подросток как бы призывает помощь извне: "Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи";
* Избегание неудач - имеется в виду попытка избежать наказания или страдания, при этом существует угроза биологическому или личностному существованию человека. Такой тип суицида совершается в том случае, если подросток предполагает ухудшение ситуации: "Дальше будет еще хуже" или невыносимость переживаний: "Мне не вынести этого позора";
* Самонаказание- суицидальным действием подросток наказывает себя за совершенный ранее поступок или проступок: "Никогда не прощу себе...".
* Отказ от себя - человек отказывается от существования, поскольку жизнь потеряла для него интерес и смысл.

**Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка.**

* Заметная перемена в обычных манерах поведения;
* Недостаток сна, повышенная сонливость;
* Ухудшение, улучшение аппетита;
* Признаки беспокойства;
* Признаки вечной усталости;
* Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;
* Усиление жалоб на физическое недомогание;
* Склонность к быстрой перемене настроения;
* Отдаление от семьи, друзей;
* Упадок энергии;
* Отказ от работы в клубах, кружках;
* Излишний риск в поступках;
* Поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;
* Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;
* Усиленное чувство тревоги;
* Выраженная безнадёжность;
* Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
* Раздача в дар ценного имущества;
* Приведение в порядок всех дел;
* Разговоры о собственных похоронах;
* Составление записки об уходе из жизни;
* Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что  
  мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

**Что могут увидеть родители**:

* изменения настроения,
* изменения питания,
* изменения сна,
* изменения в отношении к своей внешности,
* самоизоляцию,
* интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете, рисунки на данную тему, просмотр аниме, фильмов с данной тематикой и т.п.)
* нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов)
* серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

**Что могут увидеть педагоги**: [Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

* изменение внешнего вида, [Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)
* самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности,
* ухудшение работоспособности,
* небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое),
* частые прогулы (отсутствие на определенных уроках),
* резкие и необоснованные вспышки агрессии,
* рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей,
* тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

**Что могут увидеть сверстники**:

* самоизоляцию,
* резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее),
* повышенную агрессивность,
* аутоагрессию (агрессия, направленная на себя, в том числе в высказываниях),
* изменения внешнего вида,
* интерес к теме смерти (способам самоубийства),
* уныние,
* изменение интересов и т.п.

Огромную роль в предотвращении подростковых суицидов призвана сы­грать семья, как главный ресурс эмоциональной поддержки подростка. Обязанность взрослых – не допустить у подростка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.

Подростковый возраст в жизни детей - это такой период, когда родителям не стоит терять бдительность, веря в свою прирожденную педагогическую гениаль­ность. Педагогическая некомпетентность родителей может стоить очень дорого; ведь известно, что перевоспитывать ребенка, исправляя свои родительские ошибки, гораздо сложнее, чем с самого начала воспитывать ребенка, не совершая неправильных действий, не говоря неправильных слов. Чем выше будет педагогическая культура родителей, чем больше общечеловеческих и нравственных ценностей они смогут привить своим детям, тем меньше их дети будут искать смысл в различных формах девиантного поведения. Для повышения педагогической компетентности родителей можно использовать мессенджеры, размещая памятки в родительские группы.

Подготовила педагог-психолог Овешникова Л.А.