**Родительское собрание «Профилактика суицида среди подростков**

**Во всем мире суицид входит в десятку ведущих причин смерти населения. Но еще никогда Россия не занимала первое место в Европе по количеству самоубийств среди детей и подростков. Лидерство со знаком "минус"**

Проблема суицидов характерна не только для нашей страны. Прогнозируется, что к 2020 году суицид выйдет на второе место в мире как причина смерти, обойдя раки. Уступив первенство лишь сердечно-сосудистым болезням. Каждый день добровольно уходят из жизни почти три тысячи человек. Значит, каждый год по причине суицидов теряется примерно один миллион человек. То есть 1,5 процента всех смертельных случаев.

Чаще всего, по данным официальной статистики, молодые люди уходят из жизни через повешение, или наносят себе несовместимые с жизнью раны, или принимают смертельную дозу яда. А еще явный рост суицидов - 60 процентов - приходится на весну, когда обостряются психические заболевания, и на начало лета, когда начинаются школьные каникулы. Ребенок стремится заполучить репутацию исключительной личности, он как бы играет со смертью. Установлено, что лишь у 10 процентов подростков в случае самоубийства имело место истинное желание убить себя. В остальных 90 процентов случаев - это крик о помощи.

Часто суицидальные действия подростков носят демонстративный характер, осуществляются в виде своеобразного "суицидального шантажа". Такие попытки чаще всего спровоцированы наказаниями, которые подростки считают несправедливыми, и бывают окрашены возникающим чувством мести по отношению к обидчику, желанием доставить ему большие неприятности. В последнее время к суицидам все чаще "толкает" Интернет.

**А некоторые интернет-сайты похожи на "пособия по суициду", доступ к которым абсолютно свободен. Например, идет видеосюжет: на крыше высотки четыре девочки-подростки. У одной в руках видеокамера. Снимает, как сперва одна девочка подходит к краю крыши и бросается вниз, затем вторая, затем третья... Такое вот "красивое" прощание с жизнью: прыжок однозначно смертельный.**

##  Что делать, чтобы помочь собственному ребенку избежать подобной ситуации и какой должна быть профилактика суицида?

* **Непрерывный контакт с родными**, нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.
* **Включенность ребенка в жизнь семьи и наоборот, семьи в жизнь ребенка**: принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем). Большой проблемой современности является именно недостаток времени для общения детей и родителей, зачастую в силу большой занятости родителей, когда ребенок фактически остается один на один со своими проблемами, а родитель, максимум оставляет за собой сугубо контролирующую функцию, совершенно забывая о необходимости эмоциональной, психологической связи.
* **К подростковому возрасту ребенок должен поверить в реальность и необратимость смерти.**Если Вы являетесь родителем, вспомните, как часто ребенок имел опыт горевания, переживания утраты. Как бы неожиданно для кого-то это ни выглядело, но именно по причине того, что подросток не имеет четкого представления о том, что смерть реальна, порой совершаются демонстративные попытки суицидов, «[ИГРА](http://www.depressia.com/suicid/prichiny-suicida-u-podrostkov)» в смерть. Многие родители, стремясь уберечь ребенка от сиюминутного горя и слез скрывают правду о гибели любимого домашнего животного, объясняя его исчезновение том, что оно убежало. Как много родителей оказываются неготовыми ответить правду на естественный в определенном возрасте вопрос ребенка «Мама, а я (ты) умру (умрешь)»? Таким образом, парадоксальное неверие подростка в конечность жизни делает попытки суицида так же реальными.
* **Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка**. Да, резкие перепады настроения периодически бывают характерны для детей, переживающих острые периоды гормональной активности. Но если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность длятся долго, а ребенок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.
* **Семейный оптимизм.** На рост числа суицидов во всем мире влияют и многие внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивает и число суицидов у взрослых. Теперь представим, что в семье подростка оба родителя, а зачастую и бабушки, дедушки постоянно находятся в состоянии беспомощности, подавленности, психологической нестабильности, эмоционально и сокрушенно обсуждают происходящие в мире события. В этом случае, ему просто некому помочь справиться со стрессом. Именно во взрослых, значимых людях в норме ребенок ищет поддержку, именно они являются опорой. Увы, в ситуации, когда опора сама неустойчива, риск печального исхода многократно увеличивается. Существует здесь и большая вероятность возникновения подростковой депрессии, которую не всегда замечают, в силу своей занятости или собственного стресса, родители. По статистике, большая часть суицидов во всем мире совершается именно на фоне депрессии.

Это те минимальные меры профилактики суицидов, которые вполне осуществимы в любой семье.

Если Вы заподозрили, что с настроением ребенка что-то не так, он в течение длительного времени находится в угнетенном состоянии (**внимание: часто**[**состояние депрессии**](http://www.depressia.com/depressiya/depressiya-voprosy-i-otvety)**у подростка может внешне быть замаскировано под то, что многие родители воспринимают как лень**)**,**немедленно обращайтесь за помощью к специалистам. Косвенными признаками подростковой депрессии могут быть молчаливость, сниженное настроение, уход в себя, многочасовое «лежание» с ноутбуком (и проч.) на коленях, нежелание двигаться, выходить на улицу, заботиться о собственном внешнем виде, неряшливость, утрата способности получать удовольствие от вкусной пищи.

Диагностическую работу могут провести психологи. В зависимости от причины, вызвавшей такое состояние, может понадобиться либо психологическая коррекция семейных, детско—родительских отношений, либо психотерапия. В некоторых случаях, когда речь идет о депрессии средней и тяжелой степени, просто необходима будет помощь врача — психотерапевта и назначение фармакологического лечения.

**Депрессия** — это серьезное заболевание, и страдают ею не только взрослые, но и подростки, и даже дети школьного и дошкольного возраста.

В любом случае, что бы ни было вероятной угрозой и причиной суицида у подростка, проблема требует серьезнейших мер профилактики и лечения. Только внимательный родитель, вовремя обративший на это внимание и пришедший за своевременной помощью способен спасти жизнь собственного ребенка и предотвратить непоправимый шаг.