**Выступление на ШМО классных руководителей**

**«Психологический смысл подросткового суицида»**

Составила: педагог-психолог Пинтелькина М.В.

*Психологический смысл* подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков

*Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить.* На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

*Человек задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не всерьез.* Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.

Кроме того, полезно знать, что именно подростковой возрастной группе свойственны различные типы суицидального поведения.

Нужно иметь в виду, что самоубийству предшествует **пресуицид,** включающий две фазы.

*Предиспозиционная фаза* характеризуется исключительно высокой активностью человека (период поиска «точки опоры»), но эта активность не сопровождается суицидальными исполнительными действиями. По мере того как исчерпываются варианты улучшения ситуации, крепнет мысль о ее неразрешимости. Суицидент остро ощущает невыносимость существования и предположительно констатирует отсутствие желания жить, но мысли о самоубийстве блокируются механизмами защиты. Еще сохраняется возможность оказать помощь человеку, вывести его из тупика.

Собственно *суицидальная фаза* начинается, если суицидент не нашел выхода из кризиса, не получил поддержки, и длится вплоть до покушения на свою жизнь. На этом этапе происходит углубление дезадаптации: у человека возникают суицидальные мысли, а позднее и обдумывание способа самоубийства.

**Внимание!!!** На этом этапе усилия психолога и педагогов по предотвращению самоубийства, как правило, малоэффективны. Необходимо вмешательство врача-психиатра.

Как распознать признаки суицида:

1. Угроза совершить суицид.
2. Резкие изменения в поведении.

* Питание
* Сон
* Школа
* Внешний вид
* Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, чем раньше занимались. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний.
* Стремление к уединению.

1. Раздача ценных вещей.
2. Приведение дел в порядок. Одни подростки будут раздавать любимые вещи, другие сочтут перед смертью привести свои дела в порядок. Одни будут убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сами по себе они совершенно нормальны. Однако в сочетании с другими знаками это должно насторожить.
3. Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, стремящиеся расстаться с жизнью, часто ущемлены и изолированы: они злы на родителей, учителей, друзей, которые им чем-то не угодили обидели. Никто не хочет общаться с с раздраженным, вспыльчивым, непредсказуемым человеком и в результате подросток окажется в изоляции. Одиночество лишь настраивает на суицидальный лад.
4. Саморазрушающее и рискованное поведение. Если спокойный и выдержанный подросток начинает вдруг рисковать или намеренно вредит своему здоровью (много курит, употребляет алкоголь, наркотики).
5. Потеря самоуважения. Бывают дни, когда любой подросток ощущает себя самым уродливым, неуклюжим и глупым. Однако такое самобичевание длиться недолго. Как правило , у молодых людей хватает самоуважения и уверенности в себе, что позволяет им пережить тяжелые времена и перемены настроения. Совсем другое дело – те подростки, которые утратили самоуважение.

*Профилактика юношеских депрессий*, по мнению И.С. Кона, заключается не в избегании конфликтных ситуаций — это просто невозможно, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным и неполноценным.

05.11.2013

Педагог-психолог Пинтелькина М.В.

**Используемая литература**