Подростковый суицид

Выступление социального педагога

Чекашёвой Натальи Владимировны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельны исходом, лишение себя жизни. Психологический смысл суицид чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения ухода от той ситуации, в которой волей-неволей оказываете этот человек. Суицид - исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невоз­можность справиться со своими проблемами. Они часто страдают эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, **и** смот­рят в будущее без надежды. Статистика показывает, что частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14-24 лет бы­вают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек соверша­ют суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% совершается людьми с психосоматическими состояниями **и** лишь 10% - без психосоматических расстройств. Некоторые специали­сты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростка - это привлечение к себе внимания. По данным государственной статистики, количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14 157 несовершеннолетних.

Нужно сказать, что количество суицидальных попыток мно­гократно превышает количество осуществленных самоубийств. У взрослых это соотношение примерно 10:1, у подростков - 50:1 или даже 100:1. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побежда­ет страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, прове­денный Генеральной прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными кон­фликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрос­лых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безраз­личием...

Каждый день кто-то доходит до самого страшного и непоправи­мого осознания, что больше он здесь жить не будет. Не хочет. Или очень хочет жить, но не знает, как...

В жизни у ребенка, считают психологи, есть два якоря, держась за которые, он живет, - семья и школа. Но когда плохо в школе, не­редко ухудшаются и отношения с родителями. Ну а если в семье у ре­бенка конфликт, то какая может быть учеба. А самоубийство обычно и происходит, когда накладываются несколько проблем.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и про­тестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как пра­вило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе уча­стие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помог­ли бы избежать трагедии.

Повод для самоубийства или суицидальной попытки, незави­симо от возраста, может быть незначительным. Всем необходимо помнить: когда нет самого важного, все становится неважным, и все неважное становится важным, и любое может стать смертельным. Ребенок смотрит на себя как на какое-то опасное, ненадежное и незащищенное порождение природы... словно стоит на узкой вершине скалы, где достаточно маленького толчка или крошечной внутренней слабости, чтобы упасть в пропасть...

Если у ребенка нет контакта с вами, если ему некуда **идти,** не с кем поделиться своей болью, и эта боль нестерпима, если вы, такие важные и необходимые, недоступны, как звезды на небе, что остается делать? Как бы вы себя чувствовали, какие бы у вас возни­кали мысли, когда весь мир был бы против вас... Вот таким спосо­бом и приходится подросткам до вас достучаться, привлечь ваше внимание. В такой момент многие подростки приходят к выводу о своей ненужности, несостоятельности и подобные мысли закан­чиваются трагично. Многие не могут перенести предательства со стороны дорогих людей (особенно безответную первую любовь, измену любимого человека и т. д.) и думают, что не стоит оставаться в этом мире, если он так несправедлив...

Когда же упустили и просмотрели ребенка, как это все произо­шло? Дело в том, что потребность в развитии и потребность жить у многих исчерпывается гораздо раньше, чем наступает старость, и не многие это замечают.

Какие основные причины самоубийств среди подростков?

1. Неблагоприятные конфликтные отношения с родителями.
2. Трудности, связанные со школой.
3. Проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном проти­воположного пола.
4. Развод родителей.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда че­ловеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с ду­шевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически неврозы весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель-самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем средне­годовой.

Суициды учащаются во время рождественских праздников. Опечаленные распавшимися семьями, смертями, непереносимым одиночеством, социальными или экономическими неудачами люди обнаруживают, что «счастливый сезон» не приносит ожидаемой ра­дости. В отчаянии они могут решить покончить с собой.

Для некоторых людей акт суицида может быть попыткой по­вторного рождения. «Американский журнал пасторской психоло­гии» посвятил целый номер теме «Рождество и суицид». В нем один из психиатров провел анализ, как некоторые из его суицидальных пациентов отождествляли себя с младенцем Иисусом и Христом Спасителем, который умер для того, чтобы верующие могли иметь вечную жизнь. В силу этого Рождество является прекрасной воз­можностью проявления особого «праздничного синдрома», для которого характерно желание воскресения, нового рождения, как это случилось с Иисусом, и чудесного разрешения жизненных проблем.

Различают несколько типов суицидального поведения. При **де­монстративном поведении** способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядови­тыми лекарствами, изображения повешения. При **аффективном суицидальном поведении** чаще прибегают к попыткам повеше­ния, отравлению токсичными и сильнодействующими препарата­ми. При **истинном суицидальном поведении** чаще прибегают к повешению.

Необходимо отметить, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью

следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего возможностью вме­шаться в кризис одиночества.

**Как же заметить надвигающийся суицид?**

Суицидально опасные группы:

* молодые люди с нарушением межличностных отношений, «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным (отклоняющимся) или криминаль­ным поведением;
* сверхкритичные к себе. К этой группе относятся лица, стра­дающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
* подростки, сильно расстроенные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достиже­ниями;

• люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.  
Признаками эмоциональных нарушений являются:

• потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, по­следних дней;

•частые жалобы на соматические недомогания (боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);

* необычно пренебрежительное отношение к своему внешне­му виду;
* постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
* ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше прино­сила удовольствие;
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
* погруженность в размышления о смерти;
* отсутствие планов на будущее;
* внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за ме­лочей.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства часто не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает само­убийства, посещают врачей, психологов, педагогов, работников со­циальных служб до этого по какому-либо поводу в течение ближай­ших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи, соцработники и семья не слушают их.

Такие люди испытывают безнадежность и в то же самое время надеются на спасение. Часто все «за» и «против» суицида настолько уравновешенны, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проницательность, то весы могут накрениться в сторону выбора жизни.

**Как же бороться с суицидом, постараться его предотвра­тить?** «Почему он устремил свою силу и ум на разрушение этой силы и этого ума?» Этот вопрос задают почти все, кто был знаком с жертвой самоубийства. Диагностика предсуицидального син­дрома имеет важное профилактическое значение. Лица, находя­щиеся в предсуицидальном периоде, нуждаются в индивидуальной, групповой и (или) семейной психотерапии. Особую практическую значимость имеет анализ факторов, удерживающих детей от само­убийства.

Многие из черт, свидетельствующих о суициде, сходны с при­знаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря воз­можности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и на­строение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражитель­ность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Со­матические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Больные постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утра­той друзей или близких, здоровья или работы. Если человека постигает утрата, то это, естественно, порождает не только депрессию, но и гнев. Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологиче­ское и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обя­зательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр соци­ального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что само­убийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем да­леко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи на работе, в учебе, становится жертвой самоубийства. Не су­ществует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

«Если бы я только знал, что она замышляла самоубийство! Я просто не мог и подумать, что произойдет такое несчастье!» - вос­клицает родственник. И все же почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении.

**Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку?**

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Ваша помощь должна состоять не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание может спасти его жизнь. Делясь с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготов­ления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспо­мощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения само­убийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите его как личность. Допустите возможность, что че­ловек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство.  
Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей - всех возрастов, рас и социальных групп - совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной ситуации суицида. Если вы полагаете, что угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, - ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего не­вмешательства.

1. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует все­охватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой являет­ся самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия такого подростка. Вме­сто того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющи­ми средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося подростка.
2. Будьте внимательным слушателем. Такие люди бывают не на­строены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если подросток страдает от де­прессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и пони­мающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то пе­чаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и за­ботливого отношения.
3. Не спорьте. Сталкиваясь с угрозой суицида, друзья и родствен­ники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызыва­ют у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты по­нимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить такой человек. Ни в коем случае не проявляйте агрес­сию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дис­куссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?» - то в них подразумевается ответ, который вам хотелось бы услышать.  
Если близкий человек ответит «нет», то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицида. Лучший способ вмешаться в кризис - это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было. Наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, кто согла­сен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?» Чтобы помочь челове­ку разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами,  
ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

1. Не предлагайте неоправданных утешений. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя» и другим аналогичным клише, поскольку они резко кон­трастируют с их мучениями.
2. Предложите конструктивные подходы. Вместо того чтобы говорить: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», попросите 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. Наиболее подходящими вопросами для дискуссии могут быть: «Что случилось за последнее время? Ко­гда почувствовал себя хуже? Что произошло в жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, что­бы он идентифицировал проблему и 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 проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен», или: «По моему мнению, ты сейчас заплачешь». Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки взволнован. Может, если поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять».

9. Вселяйте надежду. Надежда помогает человеку выйти из по­глощенности мыслями о самоубийстве.

В недавней истории примером может служить поведение ев­реев во время холокоста, когда Гитлер стремился их полностью истребить. Перед 1940 годом среднемесячное число самоубийств составляло 71,2. В мае того года, сразу после вторжения нацистов, оно возросло до 371. Люди шли на самоубийства из-за страха по­пасть в концентрационные лагеря. Евреи, которые не избежали этой кошмарной участи, вначале сохраняли веру в освобождение или воссоединение с семьей. Пока оставалась хотя бы искра надежды, происходило сравнительно мало суицидов. Когда же война стала казаться бесконечной и начали доходить слухи о расправах гитле­ровцев над миллионами людей, то суициды среди узников лагерей приняли форму эпидемии. Еще одна волна самоубийств прокатилась в самом конце войны, когда люди узнали о смерти своих близких или в полной мере прониклись ужасом смертников, содержащихся в лагере.

Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фан­тазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни мо­лись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованны: когда корабль разбивает о камни, есть различия между надеждой доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы «Как бы ты изменил ситуацию?», «К кому ты мог бы обратиться за помощью?»

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь опре­делить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрель­ного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоцио­нальных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безна­дежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его по­тенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

1. 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. Возможно, придется позвонить на стан­цию «Скорой помощи» или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответствен­ность.
2. Обратитесь за помощью к специалистам. Склонные к суи­циду имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное соз­нание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмо­циональности.

Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они обычно хорошо информированы, могут правильно оценить серьез­ность ситуации и направить человека к знающему специалисту. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то нельзя позволить себе расслабиться.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адапти­руется в жизни.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные (Плотинекс, И. Э. Психология в семье / пер. с латыш. - М.: Педагогика, 1991.)

***Словесные признаки:***

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто гово­рит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3)Много шутить на тему самоубийства.

4) Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

***Поведенческие признаки:***

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную зна­чимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, та­кие, как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

* во сне - спать слишком мало или слишком много;
* во внешнем виде - стать неряшливым;
* в школьных привычках - пропускать занятия, не выпол­нять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подав­ленном настроении;
* замкнуться от семьи и друзей;
* быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эй­форию, то приступы отчаяния.

1. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и от­чаяния.

***Ситуационные признаки:***

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с дру­гом; алкоголизм — личная или семейная проблема).
3. Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуаль­ного или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, раз­вод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, сле­дующие советы помогут изменить ситуацию:

**1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, преждё всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, для того чтобы понять проблему, скры­тую за словами.**

1. **Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.**
2. **Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не по­мышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основани­ем для тревоги.**
3. **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначи­тельным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказан­ного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.**
4. **Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко при­носит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.**

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

* Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? *(Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)*
* Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
* Каким образом ты собираешься это сделать? *(Этот во­прос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).*

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опятьвернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кри­зиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внут­ренние резервы. Если человек сохранил способность анализиро­вать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вер­нуть душевные силы и стабильность. Следует принять во вни­мание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытай­тесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Используемая литература:

1. Н.М.Иовчук, А.А.Северный Депрессии у детей и подростков. - М.: «Школа-Пресс», 1999 г.
2. Д.А. Авдеев, В.К.Невярович Нервность: ее духовные причины и проявления. - М.: «Русскiй Хронограф», 1999.
3. Родительские собрания: 11 класс. Составитель Г.В.Цветкова. – Волгоград: «Учитель», 2009.
4. Родительские собрания: 9 класс / Составитель Л.А.Егорова. – М.: ВАКО, 2009.