**СУИЦИД В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

«Всему свое время под небом … Время рождаться, и время умирать...»

 (Екклесиаст. 3:1).

***Цель***: профилактика суицида и суицидального поведения в подростковой среде.

***Задачи:***

- дать определение понятиям «суицид» и «суицидальное поведение»;

- ознакомиться с формами суицидального поведения подростков;

- ознакомиться с причинами суицидального поведения и подростками, входящими в «группу риска»;

- оказание профилактической помощи подросткам, находящимся в суицидально опасных жизненных ситуациях.

Россия продолжает оставаться одной из стран, где процент совершения самоубийств наиболее высок. Количество подростков, пытающихся свести счёты с жизнью, с каждым годом растёт примерно в полтора раза.

Молодой человек является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. И смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Но если со смертью от тяжелых заболеваний волей – неволей приходится мириться и принимать ее, то смерть в результате суицида всегда, словно гром среди ясного неба. Разум окружающих людей просто отказывается воспринимать эту страшную реальностью – добровольный уход из жизни подростка.

С точки зрения социологии, самоубийство - одна из моделей так называемого девиантного поведения, область социальной патологии - наряду с наркоманией, проституцией, преступностью и алкоголизмом. **Суицид** – это осознанный акт ухода из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь теряет смысл. Убивая себя, человек отказывается признавать, что он часть окружающего мира, и тем самым привлекает к себе, пусть посмертно, пристальное внимание того самого социума, которым столь решительно пренебрегал.

Именно на возраст 13 – 16 лет, как показывают статистические данные, приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой [психики](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=Wa8reHhwcXBqt0fpxaSIsemXpG9gtTaUD7crAjWFNnNt6rVM*0Slk-rvHvlM9ku27bWpwLgjdnRi26Qa7u7EnRch9K8J7OESmr73nhr7iL0DhXMjYbQeg1yTegV2ENawc7KuZcqXwqQQlaFAlSegyB-9kqS7GveIBU5XOgLtSg0ZQS7YTifWluVHkDn6K5zSG9r*YtoR*M-FS2aBUPQU40WUbPtJ0P0EVCc9nA3e-PwqOSCHpTUVCbZ6ipk38FCQ6cD1MNJeDG7QUWXC03ZQqialYtWwhvNL8o*h6dfYpL2nv5je1Tq2BDRg1q3zjCidHnaLpycBtLcmMAc4H5F9jF3AC4cwn2x0p-rVlZjorpFjLgrRyzdb3k5s-em8xJqLmndvFaCC3RCgmpzFaU2aQVIzwR0&eurl%5B%5D=Wa8reOPi4*I6Nza8xivg1lAHcqcBtrY-QoSNlrCRf3eaXOm-) на возникновение стрессовой ситуации. Более того, массовые самоубийства детей подросткового возраста не являются редким явлением. В основе механизма подобных самоубийств лежит склонность подростков к подражанию и повышенной внушаемости.

***В зоне повышенного суицидального риска находятся подростки***:

* с нарушением межличностных отношений - «одиночки»;
* злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
* отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
* с затяжным депрессивным состоянием;
* сверх критичные к себе подростки;
* страдающие от недавно испытанных унижений, включая физическое насилие;
* одарённые подростки;
* подростки с плохой успеваемостью в школе;
* фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
* страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
* из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
* из семей, в которых были случаи суицидов.

***Можно выделить три формы суицидального поведения***:

### *демонстративное поведение*

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами.

### *Аффективное суицидальное поведение*

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

### *Истинное суицидальное поведение*

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.

Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Как правило, ***причинами суицида*** становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем, зачастую взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг. Причины могут быть столь незначительны, что взрослый человек просто – напросто не обратил бы на них особого внимания. Для подростка же они глобальны:

* Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.
* Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверенны, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
* Смерть кого – либо из близких родственников.
* Частое попадание подростка в стрессовые ситуации.
* Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
* Затяжное депрессивное состояние подростка.
* Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
* Игровая зависимость и зависимость от интернета.
* Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.
* Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

**Причины суицида среди подростков** могут указывать на надвигающуюся беду. Однако помимо прямых признаков, детские психологи выделили группы подростков, в которой риск суицидов гораздо более высок, чем у их сверстников. Это:

* Подростки, которые не умеют правильно формулировать свои мысли, переживания, не могут объяснить то, что они чувствуют.
* Двойственное мироощущение подростка и, соответственно, его поведение. С одной стороны – подросток не ощущает себя ребенком, его обуревают взрослые переживания и чувства, он всячески старается отстоять свою независимость. Но в то же самое время, подросток ведет себя как ребенок, полностью завися от родителей, как в бытовом, так и в эмоциональном плане. Это противоречие лишает ребенка душевного равновесия.
* Гипервыраженный подростковый максимализм. Ребенок резок в своих суждениях и оценках, как окружающим, так и самому себе.

***Предпосылки совершить суицид:***

Серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. Подростки, вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно выставляют перед собой «предупреждающие знаки». Знаки эти - их крик о помощи…..

1. ***Угроза совершить суицид***. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. ***Прямую угрозу*** не переосмыслить, различным толкованиям она не поддаётся. "Я собираюсь покончить с собой", "В следующий понедельник меня уже не будет в живых"… ***Косвенные угрозы***, многозначительные намёки уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные "жалобы на жизнь", которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

2. ***Словесные предупреждения***. Не исключено, что подросток задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- "Я решил покончить с собой".   
- "Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!"  
- "Лучше умереть!"  
- "Пожил и хватит!"   
- "Ненавижу всех и всё!"  
- "Ненавижу свою жизнь!"   
- "Единственный выход умереть!"  
- "Больше ты меня не увидишь!"   
- "Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!"   
- "Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!"

***3.Резкие изменения в поведении*** детей тоже говорят о многом, направленные действия суицидального характера можно определить по следующим параметрам:

* Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят "в три горла". Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.
* Сон. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в "сов": допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.
* Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в "отстающих", теперь нередко исключают из школы.
* Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят на окружающих.
* Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.
* Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.
* Тяжелая утрата. К мыслям о самоубийстве человека может подтолкнуть смерть близких: родителей, других родственников, любимых людей. После такой утраты ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни.
* Раздача ценных вещей. Подростки известны своей щедростью, но если они дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если эти подарки особенно дороги для самого подростка, это вызывает подозрение.
* Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью "привести свои дела в порядок".
* Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные "взрывы" должны настораживать.
* Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска". Где бы они ни находились - на оживленных перекрестках, на узком мосту или на железнодорожных путях - они везде едут на пределе скорости и риска.
* Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

Таким образом:

* Суицидальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо наркоманы или алкоголики, либо подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят.
* Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины же суицида различны, их довольно много и они зависят от того, что человек считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п.
* Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А наша задача увидеть эти изменения в его поведении.

## Профилактика суицида:

## 

## За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые! Ко всем намекам подростка на суицид следует относиться со всей серьезностью. Педагогам необходимо:

* вселять подростку уверенность в свои силы и возможности;
* внушать оптимизм и надежду на будущее;
* проявлять сочувствие и понимание;
* осуществлять контроль за поведением подростка, анализировать его отношения со сверстниками.

**Родителям необходимо**:

* открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы своих детей;
* внимательно выслушайте, решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать его. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
* помогайте подросткам строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
* обязательно содействуйте в преодолении препятствий;
* любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом;
* ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания;
* больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое

## Безвыходных ситуаций не бывает! Любую проблему можно решить вместе, сообща, не откладывая на завтра.