**Профилактика суицидального поведения**

**Цель:** Повышение родительской компетентности по профилактике суицида.

**Задачи:** - Познакомить с причинами суицидального поведения.

- Предложить родителям рекомендации по укреплению взаимоотношений в семье.

Мы (люди) называем себя вершиной эволюционного процесса, утверждаем, что человек является самым приспособляемым живым существом на свете. Мы научились жить в условиях комического пространства, и мы же – тот единственный вид, представители которого могут самостоятельно прекращать свое существование. Как и на всех живых сушеств, на нас постоянно действуют разрушительные силы окружающей среды. Противостоять мы научились, но враг пришел с другой стороны – изнутри. Мы тратим огромные средства на предсказание землетрясений, ураганов, но лишь с удивлением взираем на то, как саморазрушительные процессы сметают с лица Земли не меньшее, если не большее число людей. Мы видим, как некое мощное течение уносит от нас прочь подростков и взрослых, злоупотребляющих психоактивными веществами и заканчивающих свою жизнь самоубийством. Огромная невидимая рука вырывает их с корнем из школьной, семейной и личной жизни. Никакие призывы не в силах остановить их и вернуть к нормальной жизни. Более того, они часто сами протягивают к нам руки с мольбой о помощи, но мы не понимаем, а чаще не хотим понять, что происходит. Основную причину людских невзгод следует искать в самих людях.

Наблюдается уникальное явление - авитальная активность- активность, направленная на сокращение или прекращение собственной жизни.

Саморазрушающее поведение (самоубийство) является серьезной проблемой в мире и в нашей стране. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно ив мире от 500 тысяч до 1 миллиона людей заканчивают жизнь самоубийством. На каждое завершенное самоубийство приходится 100 суицидальных попыток. Всемирная организация здравоохранения предсказывает, что к 2020 году количество самоубийств может увеличиться на 50%, т. е. не менее 1,5 миллиона человек, а количество попыток увеличится в 10- 20 раз. Если на 100 тысяч человек приходится 20 самоубийств, то этот уровень считается критическим, если на 100 тысяч человек приходится более 40 самоубийств, то уровень считается экстремальным. Начиная с 90-х годов 20 века, уровень самоубийств в России приближается к экстремальному.

Что же влияет на самоубийства?

Самоубийства происходили в примитивных сообществах многие тысячи лет назад, в ситуациях, когда племени грозила смертельная опасность, в голодные годы старики убивали себя, чтобы молодые могли выжить. В настоящее время подавляющее большинство людей предпочитают жертвовать собой ради сохранения жизни своих детей и близких.

Самоубийство относится к социальным явлениям и установлена связь между частотой самоубийств и различными демографическими, сезонными, климатическими и другими факторами.

Зигмунд Фрейд рассматривает самоубийство как особое проявление внешней агрессии, как искаженную реализацию желания убить кого-то другого.

Убийство- это агрессия, устремленная на других.

Суицид – агрессия, направленная на себя.

Для того, чтобы совершить самоубийство необходимо иметь желание убить, испытывать желание быть убитым, и желание умереть.

Карл Юнг рассматривает самоубийство как бессознательное стремление человека к духовному перерождению (после смерти человека ожидает награда в виде новой жизни).

Карен Хорни считала, что если бы детям обеспечили окружение, свободное от тревоги, то они росли бы и процветали. Однако культура, религия, политика и другие общественные силы вступают в сговор с целью искажения развития личности ребенка. Чувствуя себя в опасном окружении, дети рассматривают мир, как враждебную среду для жизни. Суицид может возникнуть как следствие детской зависимости, глубоко укоренившихся чувств неполноценности. Самоубийство может быть «суицидом исполнения» из-за возникновения у человека чувства несоответствия стандартам, ожидаемым обществом.

Другие психологи называют суицид «криком о помощи». Это заключается в том, что суицидальная попытка, особенно неудачная и неискренняя - это средство, с помощью которого тревожные люди ищут внимания к своим жизненным проблема и привлекают симпатию и поддержку других людей. Однако само понятие «крик о помощи» может быть понято двояко:

-истерическая реакция, в основе которой лежит постоянное ощущение недостатка внимания к собственной личности.

-внешнее проявление чувства внутренней дисгармонии и неспособности её преодолеть.

Суицидальная готовность на поведенческом уровне в большинстве случаев ,так или иначе обнаруживается и проявляется в изменении поведения, высказывании прощальных речей, интересе к лекарственным веществам, неожиданных подарках близким людям.

Иногда суицидальная готовность открыто проявляется в форме суицидальных фраз - словесных обозначений мыслей тенденций готовности.

У детей суицидальные попытки предлагается рассматривать как истинные несчастные случаи в связи с отсутствием сформированного представления о смерти. Дети представляют смерть как состояние, после которого жизнь будет снова продолжаться, только без тех проблем, которые у него были.

В последнее время много людей находится в стадии депрессии или испытывают чувство одиночества. Психологический механизм возникновения одиночества и депрессии содержит в себе порочный круг: уверенность в своей никчемности препятствует поведению, направленному на изменение ситуации. Депрессивное мышление влияет на поведение человека в состоянии депрессии, помогая поддерживать цикл саморазрушения. Обесценивание религии и семьи плюс рост индивидуалистической установки «ты это можешь сделать» порождают безнадежность и самообвинение. Вот поэтому, с помощью саморазрушающего поведения, чтобы защитить самоуважение, люди порой создают себе препятствия, находя оправдания неудачам. Боясь неудачи, люди сами строят себе препятствия, например, развлекаясь полночи на вечеринке перед важным собеседованием или играя на компьютере перед экзаменом вместо того, чтобы готовиться.

Существует еще патологическая привязанность к какому–нибудь виду деятельности, вытесняя все другие интересы (телевизор, алкоголь, работа, компьютер, книги). Но это все не заменит радости общения с другим человеком. ***Нет ничего в жизни человека большего, чем привязанность к другому человеку.*** Многие люди это поздно понимают. Ведь когда человек умирает, он вспоминает не машины, не награды, а вспоминает людей, которых любил и которые любили его

Когда связи «Я - ТЫ» не сформированы или разрушены, человека практически ничего не держит в этой жизни. Он готов раствориться в работе, вине, небытие. Взрослый уходит от жизни в работу, ребенок и подросток в учебу. Только там они находят единственный источник удовлетворения, только там переживают сильные положительные эмоции. Подросток, патологически увлеченный учебой, на первый взгляд не представляет никаких проблем для окружающих лиц (родителей, учителей). Они полностью поглощены занятиями, старательно готовят домашнее задание, стремятся к совершенству. Но если взглянуть глубже, то за этими формами поведения лежит грубая форма нарушений межличностных отношений. Эти нарушения корнями уходят в детско-родительские отношения. Подросток, который не получает в семье любви, которого родители не любят исходя только из самого факта его существования, вынуждены постоянно доказывать окружающим свою ценность, а себе – самоценность, посредством усилий в тех областях, которые особенно ценятся взрослыми: аккуратность, исполнительность, успехи в учебе. Таким образом, ребенок добивается благорасположения учителей, но:

-он не добивается того результата, ради которого и затеял всю эту игру. Невозможно купить любовь.

-подросток не получает навыков межличностного общения в кругу сверстников (зубрилка, выскочка), теряет дружбу и привязанность сверстников.

- резко обедняет свою жизнь.

Учеба – это еще не вся жизнь, даже в подростковом возрасте. Как может нормально, в социальном смысле, функционировать человек, если он умеет только блестяще учиться? Рано или поздно человеку не удастся отвести глаза от своего одиночества.

Патологическая страсть к азартным играм – явление достаточно распространенное. В младшем возрасте злоупотребление компьютерными играми представляет угрозу не только для психологического здоровья, но и для физического. В подростковом возрасте это карты и игровые автоматы. Подростки знают буквально все аппараты, называют их по имени, дают характеристики: жадный, хитрый. Во время игры не замечают ничего происходящего вокруг. С ящиком могут разговаривать, уговаривать, благодарить, ругаться.

Пример: 13-летняя девочка воровала крупные суммы денег из дома, за что была наказана, но, тем не менее, не прекращала красть. Во время беседы с ней выяснилось, что девочка воспитывается в деформированной семье. Мать, старший брат воспитывался в семье прародителей, а девочка живет со отцом, мачехой и сводным братом. Мачеха психологически не приняла ребенка мужа от первого брака, и ситуация еще более ухудшилась после рождения совместного ребенка. Когда встал простой вопрос (на который родители, похоже, так и не добились ответа), что же девочка делала с деньгами, выяснилось, что она все тратила на лотерейные билеты. Она горячо верила, что рано или поздно ей удастся выиграть крупный приз, который она отдаст папе с мачехой, чтобы те за это хоть немного больше её любили.

Помните, человеку нужна удача, любому человеку. А представьте себе, как в этом нуждаются наши дети? Ведь у них совершенно особые отношения со временем.

Кажется, никогда не кончится ссора с мамой.

Никогда не наступит праздник.

Никогда не будет ничего хорошего.

Несколько двоек подряд, разладились отношения с одноклассниками.

Мы – то с вами знаем, что это все - такая малость по сравнению с большой жизнью. Они, наши дети, этого не знают, и поэтому не бросайте их, когда им плохо. Помогите ребенку понять, что борьба и надежда, упорная работа и вера всегда вознаграждаются победой и удачей.

***Настраивайте своих детей на удачу!***

***Есть множество вещей, что, так или иначе,***

***Важны для нас и очень хороши***

***Их всем желаю от души:***

***Любви, здоровья и удачи!***