**Самое ценное – ЖИЗНЬ!**

**Даже если сейчас Вам кажется, что в Вашей жизни ничего нет…**

**Пока Вы живы, у Вас есть ЖИЗНЬ, а в ней есть ВСЕ!**

*Самоубийство – мольба о помощи, которою никто не услышал.*

*Равиль Алеев*

По данным Всемирной Организации Здравоохранения во всем мире ежегодно происходит около 1 млн. суицидов, среди них по данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 3000 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли. Суицид является «убийцей № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, отравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

**Детский и подростковый суицид - это беда родителей не только потому, что они теряют ребенка. Эта беда заключается еще и в том, что они не знают, почему он это сделал. Изыскиваются различные рационализации и оправдания, строятся домыслы и догадки, но правды не знает никто.**

Тем не менее, за любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

**Что такое “суицид”?**

***Суицид***- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение продолжительного времени и при этом ребенок или подросток ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями. Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

|  |
| --- |
|  |

Попытка убить себя, которая не удалась, называется попыткой самоубийства. Попытка самоубийства называется серьёзной, если она могла привести к смерти с большой вероятностью. Попытки суицида, в зависимости от выбранного способа самоубийства, способны повредить здоровье человека, совершившего этот акт. Неудавшиеся самоубийцы склонны доводить начатое до конца. Примерно половина самоубийц совершали перед этим хотя бы одну суицидальную попытку, а после такой попытки 1 человек из 100 совершают самоубийство в течение года, что означает стократное повышение риска самоубийства.

Говоря  о причинах детских суицидов, используется такое понятие, как **доведение до самоубийства**, которое может включать в себяцеленаправленную травлю, клевету, угрозы, унижения; физические издевательства, изнасилования, побои.

**Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье** (62%).  Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. Большая часть подростков, кончающих с собой, - дети из неблагополучных семей, где имеет место хроническая алкоголизация родителей, материальные трудности, отсутствие нормального контакта в семье. Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью.

Конкуренция, повышенные ожидания со стороны родителей и учителей - часто выливаются в нездоровое накручивание ребенка. Рейтинги, конкуренция между детьми, нередко подогреваемая  взрослыми,  ведут к подсознательному усвоению  опасной для  психического здоровья  жизненной программы "**быть первым, лучшим или никем**". **Последствия такой установки - тяжелые эмоциональные реакции на свои неудачи и успехи другого вплоть до нежелания жить, трудности установления дружеских отношений и дефицит взаимной поддержки**. Как реагируют родители и учителя на оценки, так реагирует и ребенок. Надо понять, что успех и лидерство во всем - это не главная цель в жизни, из-за них как раз и уходят человеческие отношения. Надо, чтобы ребенок научился смотреть на свои ошибки не как на катастрофу и знак своей несостоятельности, а как на точку роста, развития.

**В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.**

**Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией.**Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе). Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью. Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков.

**Портрет ребенка, склонного к суициду**

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Группы риска – это депрессивные подростки, злоупотребляющие наркотиками и алкоголем, жертвы насилия, дети как с плохой успеваемостью в школе, так и одаренные, дети с синдромом "отличника", приверженцы депрессивных молодежных субкультур.

По статистике 46% студентов, предпринявших в детском возрасте попытку суицида, имеют высокий и очень высокий интеллект. Любимыми  предметами у них, как правило, являются физика, математика и химия. Очень любят слушать музыку. Они обладают философским складом ума, уже с 5-6 лет интересуются такими понятиями как смысл жизни, что такое смерть и есть ли жизнь после смерти. Они тонкие и ранимые, добрые и талантливые, обладают богатым внутренним миром, просто жить в мире полном лжи и лицемерия, жестокости и предательства им в какой-то момент становиться просто невыносимо – глубокое чувство отчаяния толкает их на такой поступок.

Косвенных признаков суицидального поведения очень много. Но все их объединяет один фактор: у подростка кардинально меняются привычки и поведение. Это, как ни странно, вопросы питания – когда дети с обычно хорошим аппетитом становятся привередливы в еде, а те, кто всегда отличался неважным аппетитом, вдруг начинают есть. Второй параметр – сон. Ребенок либо может спать целыми днями, либо начинает страдать бессонницей. Третий – учеба. Резкое падение успеваемости говорит об утрате интереса, возможно, не только к самому процессу получения знаний, но и к жизни вообще. Еще один тревожный симптом – безразличие к внешнему виду.

Кроме того, психологи выделяют также такие факторы, как стремление подростка к уединению, вспышки немотивированной агрессии, жизнь на грани риска: увлечение экстремальными видами спорта и досуга, злоупотребление психоактивными веществами.

**Факторы, препятствующие возникновению суицидального**

**поведения у подростков**

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

* эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
* выраженное чувство долга, обязательность;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
* учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
* психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
* проявление интереса к жизни;
* привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

**Как выявить ребенка, склонного к суициду**

Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

*Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:*

* утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
* oткрытые заявления: Ненавижу жизнь, Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.

**Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности**, поговорите с ним. Не задавайте вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Можно попытаться выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

* Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
* Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем, если эти планы расплывчаты и неопределенны.
* 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.
* Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* Постоянно «внушайте» ребенку оптимистический настрой, вселяйте уверенность, показывайте, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвиняйте ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше покажите ему позитивные стороны и ресурсы его личности.
* не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов;
* запишите свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы сами доверяете.

|  |
| --- |
|   |