### **О профилактике суицидального поведения**

(Материал для родительских собраний)

|  |
| --- |
| «Жизнь - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут»  ЛАБРЮЙЕР |

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. Статистика по Российской Федерации и вовсе неутешительна - около 1500 детей и подростков добровольно лишают себя жизни.

У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли. Суицид является «убийцей № 2» молодых людей в возрасте от 15 до 24 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.

Сегодня проблема детского и [подросткового суицида](http://www.yburlan.ru/biblioteka/suicid-podrostkov) не сходит со страниц прессы и экранов телевидения. Взрослые не в состоянии объяснить себе и тот факт, что их умные, светлые дети, не имевшие проблем и конфликтов в школе и обществе, уходят из жизни. У нас появилось совершенно новое поколение, аналогов которому не было прежде. Это дети новой генерации, которые своим поведением вызывают родительское недоумение - неуправляемы и равнодушны. Они не способны воспринимать ни слова, ни действия взрослых. Эту глухоту нередко принимают за невоспитанность. Их не интересует действительность, для себя они избрали другую реальность, куда родителям вход заказан.

Все попытки взрослых проникнуть в виртуальный «детский мир» или «отрубить» интернет с целью традиционного общения со своим сыном или дочерью добавляет только еще больше отчуждения и конфликтов и в без того кое-как тлеющие отношения отцов и детей. Родителям нечего сказать своим детям, собственно сегодня они уже не то, чтобы говорят на разных языках, они на них молчат.

**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!

Один из главных мифов о суициде - «что самоубийством заканчивают жизнь только психически нездоровые люди», хотя по официальной статистике их не более 4-6% (на самом деле   - **это нормальные дети, попавшие в ненормальные обстоятельства**).

## **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.

**Самоубийство – мольба о помощи, которою никто не услышал.**(Равиль Алеев)

Все самоубийства можно условно разделить на два класса — истинные и демонстративные (так называемый «парасуицид» или «псевдосуицид»). Как правило, псевдосуицид совершается в состоянии аффекта, является не столько попыткой лишить себя жизни, сколько «криком о помощи», попыткой обратить на себя и свои проблемы внимание окружающих. Такие поступки, как-правило, совершаются импульсивно, их также называют «демонстративной попыткой суицида». В противовес псевдосуициду, истинный суицид — это, как правило, хорошо спланированное мероприятие, цель которого — любой ценой лишить себя жизни вне зависимости от мнения и реакции родных, близких, друзей и т.д.

Препятствием для совершения суицида могут являться антисуицидальные факторы личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер.

**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:

o         эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

o         выраженное чувство долга, обязательность;

o         концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

o         учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

o         убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

o         наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

o         наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

o         психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

o         наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

o         проявление интереса к жизни;

o         привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

o         уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

o         планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

o         негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

**Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.**

Так же существует вид суицида на фоне интернет-зависимости, в которую так же может войти пункт «целенаправленная травля, клевета, угрозы, унижения». Ни для кого не секрет что в интернете люди выражаются как хотят, используют нецензурную брань, люди способны выливать всю ненависть и злобу любому пользователю. Единственным способом оградить человека от этого, это научить его обращаться с интернетом и интернет общением в целом.

**Причины суицида**

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов, других значимых людей на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против **бездушия, безразличия, цинизма и жестокостивзрослых**.

Надо помнить, что суицид подростков никогда не является случайностью. Ребенок, принявший решение покинуть этот мир путем самоубийства, как правило, долго вынашивает эту идею, и предприняв попытку суицида ничуть не жалеет о содеянном, потому что за свою короткую детскую жизнь он испытал многое:  жестокость и непомерную требовательность, не терпящих возражений родителей (замещающих родителей), всегда готовых сделать замечание и отругать; травлю и упреки учителей и одноклассников, предательство друзей …

У детей, предпринявших попытки суицида, длительный срок наблюдалась  **тяжёлая депрессия** (96%), потеря интереса к жизни, усталость от жизни; **потеря смысла жизни** (46%), некоторые пережили смерть кого-то из родных или друзей; испытали непонимание окружающими, одиночество; несчастную любовь (10%).

Депрессия — это серьезное заболевание, и страдают ею не только взрослые, но и подростки, и даже дети школьного и дошкольного возраста.  Только внимательный родитель, вовремя обративший на это внимание и пришедший за своевременной помощью способен спасти жизнь собственного ребенка и предотвратить непоправимый шаг.

**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. Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью.

Психологи считают **очень большой ошибкой, когда ребенка с детского сада лишают времени на игру, без которой невозможно нормальное психическое развитие для этого возраста.** Подготовка к школе сейчас нередко превращается в чуть ли не главную задачу детского сада, но не в смысле психологической готовности, что вполне оправдано, а в смысле дрессуры и натаскивания. Многие родители "повернуты" на том, что к школе ребенок должен уже уметь и читать, и писать, поэтому, как правило, до первого класса уже водят детей на дополнительные занятия в школу. 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.**

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из–за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота».

## 

## **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.

**Различаются три стадии приближения подростка к суициду:**

На первой подросток проявляет излишний интерес к теме смерти, может много шутить на тему самоубийства. В рисунках суицидальные мысли выражаются следующим образом: изображение черных крестов с толстыми перекладинами, черных стрел, могил, пронзенных сердец, окровавленных ножей. При этом используются в основном черный, желтый и красный цвета.

На второй стадии суицидальные мысли приобретают активную форму: взвешиваются все "за" и "против"; продумываются формы, время и место действия.

На третьей решение о самоубийстве уже принято и подросток продумывает конкретный план.

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

o     утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

o     пренебрежение собственным видом, неряшливость;

o     появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

o     резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

o     внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

o     плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

o     склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

o     проблемы со здоровьем: потеря аппетита или наоборот усиление аппетита, плохое самочувствие, бессонница или повышенная сонливость, кошмары во сне;

o     безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений;

o     усиление чувства тревоги;

o     усиление жалоб на физическое недомогание;

o     излишний риск в поступках;

o     стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

o     самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

o     выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;

o     шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

o     Открытые заявления: Ненавижу жизнь, Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Не стоит задавать 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Запрещено говорить** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

* 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.

**Даже если сейчас Вам кажется, что в Вашей жизни ничего нет… пока Вы живы, у Вас есть ЖИЗНЬ, а в ней есть ВСЕ!**

**При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:**

* внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
* постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
* не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей,
* оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь,
* оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги,
* внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии,
* не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве (часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах).