**Профилактика суицидального поведения среди подростков.**

Суицид- это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида в России – один из самых высоких в мире!

Актуальность – Необходимо ответить себе на два важных вопроса:

- « Почему подростки ?»

Подростки являются группой риска в вопросах совершения суицида. Это связано с возрастными особенностями созревания личности. Подросток уже не ребенок еще не взрослый! Совершить суицид физически он уже может, а осознать происходящее еще нет! Считает себя взрослым и хочет, что бы окружающее считали также, но фактически не ведет деятельность взрослого человека! Подросток не способен к полному автономному поведению и самообеспечению! Находится в юридической, финансовой, а часто и в моральной зависимости от родителей! К тому же подростковый возраст сопряжен с огромным количеством кризисов. Легче назвать, что у подростка остается неизменным, чем то, что у него меняется.

1. Физиология ( гормональные перестройки, осознание половой принадлежности, приспособление к новому телу и психофизиологическому состоянию)
2. Психология ( осознание себя через труд, обучение, выбор « Я- концепции», «Я- плохой», « Я- хороший»)
3. Социальная сфера жизни( «Чужие» люди становятся близкими: друзья, первые сексуальные партнеры, педагоги, тренера, « наставники», а близкие родственники становятся чужими: родители, братья, сестры, бабушки, дедушки и т.д.)

Также возрастной особенностью является юношеский максимализм и желание ломать привычный уклад вещей!

Для подростка характерно тотатьность:

« Все или ничего!»

« Меня никто не любит!»

« Никто не хочет со мной общаться!»

« Я не хочу жить как вы!»

« У меня будет все по- другому!»

И другие узнаваемые фразы характерные для подростков.

 Виды суицида

|  |  |
| --- | --- |
| **Истинный****Завершенный**( подготовка, попытка, завершение) | **Истинный не завершенный**( подготовка, попытка, завершение не удалось или произошел отказ от завершения) |
| **Ложный завершенный** ( без подготовки, ложная попытка, не было желание завершить, хотелось попробовать, завершение произошло случайно.) | **Ложный не завершенный**( без подготовки, попытки демонстративные, показательные, без желания завершить, только желание получить желаемое или увидеть реакцию.) |

По другой классификации выделяют:

-**демонстративный**- попытки со тщательно спланированным спасением, указание точного места, времени, сообщение большому количеству людей, подобраны обратимые способы ( отравление, резание вен).

**- аффективный**- непреодолимое мимолетное желание , в состоянии сильного стресса, не отдает отчет себе о происходящем, ищет завершения и не думает о способе, часто выбирая нелепые или самые доступные( высокие здания, автомобиль, ЛЭП)

- **истинный**- обдуманный тщательно спланированный суицид, забота об отсутствии помех, поэтому сообщения о готовящемся действии дает только косвенно, записки находятся уже после совершения, и сообщают исключительно о собственной вине.( способы любые)

Почему же все- таки случаются истинные завершенные суициды? Ведь подросток продолжает общаться с окружающими, но решения своего при этом не меняет в течение, длительного времени. Это связанно с особенностью суицидального мышления оно называется- туннельным! Человек находится в « шорах», информацию из вне он черпает выборочно. Вырывая из контекста только, те слова, которые подтверждают его намерения. К счастью, такой способ мышления у внимательного окружения не остается не замеченным! И близкое окружение может попытаться с помощью специалиста вырвать подростка из данного « туннельного» мышления.

**Мотивы:**

**Группа риска:**

1. Семейный стресс- подросток в группе риска, если семья находится в состоянии длительного затяжного стресса( развод, смерть члена семьи, затяжные конфликты между членами семьи, порой с применением насилия, эмоциональная холодность в общении только материальные отношения, «формальное воспитание», случаи суицида в семье.)
2. Школьный стресс- изменение или утрата референтной(значимой) группы, снижение самооценки, регулярное уничижение способностей ученика, моббинг и буллинг( травля), нарушение субординации и общей культуры по отношению к ученику и его семье.
3. Личный стресс- потеря друга, любимого, кумира, сексуального партнера, изгнание из референтной группы, спортивной команды, организованной группы( готы, эмо и другие),крушение личных планов. Суицидальные попытки в анамнезе.

 **Суицидальные проявления**

Степени выраженности суицидального поведения:

Первая степень- пассивные суицидальные мысли, фантазии на тему своей смерти. Фигурирование высказываний: « хорошо бы умереть», « я устал так жить», « вот бы заснуть и не проснуться», « если бы со мной это произошло, я бы умер».

Вторая степень- суицидальные замыслы, активная форма, формируется план реализации. Продумывается место, время и способы суицида.

Третья степень- суицидальные намерения подкрепляющиеся волей, ведущими к поступку.

Острый пресуицид(минуты)

Хронический пресуицид( месяцы)

 **Признаки суицидального поведения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Словесные признаки | Поведенческие признаки | Ситуационные признаки |
| Проявляет не здоровую заинтересованность в вопросах суицидаПрямо и явно говорит о смертиШутит на тему самоубийстваОткрывает сайты связанные со смертьюКосвенно намекает: « Больше не буду не кому мешать», « Мне это больше не понадобится»Не строит планов на будущее | Может раздавать личные ценные вещиСтремиться закончить делаРадикально меняет поведение в еде и сне ( слишком много или слишком мало)Приобретает неряшливый внешний видПопустительски относится к школе и образованиюНе участвует в семейных делахЦиклическое проявление эмоций приступы отчаяния сменяются эйфорией | Социальная изоляцияНестабильная жизненная ситуацияЖертва насилия( физическое, сексуальное, психологическое)« за компанию»В состоянии измененного сознания ( алкоголь, наркотики, токсические вещества)Сильное психическое воздействие:- гипноз,- задание руководителя секты или организованной террористической организации.  |

 **Мотивы Суицидального поведения**

1. **Личностно- семейные конфликты**
2. **Психическое состояние**
3. **Физическое состояние**
4. **Конфликты и асоциальное поведение суицидента**
5. **Конфликты в профессиональной сфере.**
6. **Материально- бытовые трудности.**

 **Цели суицида**

1. Протест/ месть
2. Призыв
3. Избегание( наказания/страдания)
4. Самонаказание
5. Отказ ( встречается только при психическом не здоровье)

 **Мифы и факты о суициде**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Миф** |  **Факт** |
| Большинство самоубийств совершается без предупреждения | Сигналы могут быть прямыми или скрытыми. Они сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты. |
| не следует говорить о самоубийстве, чтобы не спровоцировать его реализацию | Беседа о самоубийстве снижает тревогу, дает ощущения, что тебя замечают , помнят, думают о тебе. Отказ от обсуждения усиливает чувство одиночества. |
| Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит | Человек желающий покончить с собой чаще всего испытывает желание сообщить об этом кому либо. Либо чтобы его остановили, либо, чтобы поняли его мотивы. |
| Попытки суицида это только демонстрация и привлечение внимания | Демонстративные попытки уже являются призывом к помощи. И если человеку не помочь решить проблему на данном этапе это может привести к более серьезным проблемам. |
| Суицид это всегда желание умереть | Мысль суицидента остается двойственной( жить или не жить?) вплоть до наступления смерти. |
| Суицид совершают только психически больные люди | Психическое не здоровье только повышает риск. Суицид совершают также психически здоровые люди находящиеся в состоянии временно потерянного равновесия. |
| Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам | Злоупотребление алкоголем и наркотиками повышает риск суицидального поведения в разы. |
| Помочь самоубийцам могут только профессионалы | Каждый человек должен иметь навыки первой психологической помощи. Эти умения могут спасти жизнь также как и приемы реанимации. |
| Склонность к самоубийству остается навсегда | Если помочь человеку решить проблемы, вызвавшие тяжелое эмоциональное состояние. И как следствие суицидальное поведение . Обучить человека навыкам саморегуляции, то прибегание к суициду не будет единственным способом решения проблем личности. |
| Самоубийство- явление наследуемое | Точных данных указывающих на то, что самоубийство, передается по наследству нет. Однако может наследоваться способ реагирования на стрессовую ситуацию. |
| Самоубийство без записки нельзя считать самоубийством | Только 25% суицидентов оставляют письменные сообщения |

  **Факторы защиты**

Личностные защитные факторы:

- хорошие навыки общения

- уверенность в себе

- умение обращаться за помощью

- внимание к опыту других людей и великих достижений

- стремление к новизне

- наличие мечты, планов на будущее

- желание участвовать в общественной жизни

- хорошие взаимоотношения с поддерживающими взрослыми( тренера, педагоги)

- умение получать поддержку от близких и родных

 **Образ действий при суицидальном риске**

**Рекомендации родителям**

- Не снижайте важность проблемы подростка( незначительная для вас, для него она может оказаться катастрофической)

- Не обесценивайте опыт подростка( « с кем не бывает?)

- не отказывайте в разговоре из-за отсутствия времени

- найдите способы общения( переписка в интернете, скайп, телефон, записки)

- учите видеть последствия действий и поступков

- дайте «насладиться» плодами своего творчества ( не сделанное домашнее задание, грязные вещи, не убранная комната, погрешности в питании)

- просите брать ответственность за собственные действия

- своевременно дайте информацию по необходимым вопросам. Не избегайте тем сексуальной жизни, наркотической и алкогольной зависимости,

- дайте понять, что вам интересно все! (не начинайте разговор со слов « как дела в школе?» )

- дайте информацию от том, куда обращаться в кризисных ситуациях

- дайте возможность, учится, заниматься любимым хобби.

**Рекомендации педагогам**

- внимательно выслушайте подростка, если он хочет поговорить ( возможно вы единственный человек которому, он доверяет)

- не пытайтесь свести на нет высказывания подростка(« ничего страшного!»)

- не обесценивайте высказывания подростка

- не обещайте то, чего не сможете сделать

- не бойтесь прямо спрашивать о суициде и говорить о своих чувствах( « Меня пугает, что ты хочешь убить себя?», « Я не знаю как вести себя, но очень хочу тебе помочь!»)

- сделайте акцент на способности ребенка