**Проблема суицида в подростковой среде.**

Когда мы теряем ребенка из-за болезни

или несчастного случая – это огромное горе,

но когда ребенок сам прерывает

свой жизненный путь – это непоправимая трагедия.

Проблема суицида, а проще говоря – самоубийства пугает своей актуальностью в наше располагающее к стрессам и депрессиям время.

Самое важное в жизни каждого родителя – жизнь его ребенка. Горе родителей, пережившего смерть сына или дочери не сравнить ни с каким другим. Еще страшнее, когда подросток сам сделал такой выбор. Причины, побудившие человека расстаться с жизнью, остаются загадкой даже для родных и близких. Самое страшное, что все чаще на этот роковой шаг решаются молодые люди, у которых все еще впереди.

**1. Что нужно знать о суициде.**

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения на свою жизнь.

**2. Подростковый возраст-зона риска**

В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить, чем взрослый. Это связано с некоторыми особенностями детской психики, о которых полезно помнить ВСЕМ родителям. Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые. Каждый взрослый знает, как отвлечься от неприятных переживаний и успокоиться, ребенок же оказывается совершенно беззащитным, оказавшись один на один со своими страхами и печалями. Для того, чтобы научиться справляться со своими страстями, подрастающему созданию необходима помощь родителей, которые часто не осознают этого и очень небрежно относятся к внутреннему миру своего чада.

Дети не до конца осознают необратимость смерти. В детской голове вполне может зародиться абсурдная с точки зрения взрослого человека мысль: "Вот умру, тогда вы обо всем пожалеете и будете со мной лучше обращаться". Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Дети эгоцентричны. А это значит, что они в большей степени, чем взрослые, склонны считать себя причиной происходящих событий. Поэтому маленькие члены семьи очень часто берут на себя ответственность за семейные ссоры и родительские срывы, обрекая себя на невыносимое чувство вины.

Дети мыслят более конкретно, чем взрослые. Поэтому многие фигуры речи (например, "видеть тебя больше не хочу!" или "угораздило же мне тебя родить") склонны воспринимать буквально.

Дети очень непосредственны. Поэтому мелькнувшую в голове мысль о самоубийстве могут воплотить тут же, в отличие от взрослых, которые обычно приходят к намерению лишить себя жизни постепенно, давая окружающим шанс предвидеть и предотвратить суицид. Кстати, если взрослые обычно ни с кем не делятся своими намерениями (за исключением случаев, когда попытка самоубийства носит демонстративный характер), то дети, наоборот, могут открыто рассказывать о своем желании умереть. Обычно подобным разговорам никто не придает значения, подозревая ребенка в попытках шантажировать окружающих, а на самом деле это тоже проявление детской непосредственности.

Дети хуже взрослых информированы о возможных последствиях самоповреждающего поведения. Поэтому даже демонстративные попытки суицидов, когда ребенок вовсе не планирует умирать, могут заканчиваться смертью или инвалидностью.

**3. Некоторые причины суицида среди подростков**

На первом месте из проблем, характерных для подростков и молодежи с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями, на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

* Потери

1. Разрыв романтических отношений.
2. Смерть любимого человека.
3. Смерть домашнего животного.
4. Потеря «лица» (например, мальчик,  который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды и не смог этого сделать; девочка,  которая мечтала быть королевой на вечере,  но была отвергнута).
5. Развод родителей.

* Давления

1. Давления в школе (стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание).

2. Давление со стороны сверстников. (Стремление быть принятым; нравы группы; сходства в манере одеваться; наркотики; алкоголь; секс; музыкальные пристрастия).

3. Давление родителей (успех; деньги; выбор колледжа; хорошие друзья; подобающее образования; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями в вопросах воспитания; одежда,  музыка; «проповеди родителей»,  а не личный пример).

* Низкая самооценка
* Неуспешность в учебе.
* Недостаток общения: чувства изолированности,  одиночества,  изгойства.
* Бесперспективность и безнадежность
* Мрачное видение будущего,  подавленность чувством безысходности.

Выделяют ещё одну причину детских самоубийств - прессинг успеха. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Родители и учителя настраивают ребёнка на обязательный успех: при сдачи ЕГЭ, поступление в вуз, получение престижной работы. Страх не оправдать чаяний дорогих людей, которые столько в тебя вложили (и особенно в материальном плане), да и собственные высокие притязания создают невыносимое напряжение, страх. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт.

**4. Некоторые признаки, свидетельствующие о суицидальной угроз**е.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Поведенческие | Словесные | Ситуационные |
| 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами – символическое прощание.  2. Любые радикальные изменения в поведении и настроении , такие, как:  – в еде – есть слишком мало или слишком много;  – во сне – спать слишком мало или слишком много;  - во внешнем виде – стать например неряшливым;  - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять д.з., избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;  - замкнуться от семьи и друзей;  - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно: то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. | 1. Много шутить  на тему самоубийства.  2. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.  3. Прямо или косвенно намекать о своем намерении: "Лучше бы мне умереть". "Я больше не буду ни для кого проблемой". "Тебе больше не придется обо мне волноваться". "Скоро все проблемы будут решены". "Вы еще пожалеете, когда я умру!" | 1.Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным.  2.Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье: в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм (личная или семейная проблема);  3.Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.  4.Предпринимал раньше попытки суицида.  5.Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.  6.Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).  7.Слишком критичен к себе. |

1. **Алгоритм действия родителей, если их дети склонны к суицидальному поведению:**

* побеседовать с ребенком;
* после спокойного разговора следует предложить ребенку встречу с психологом для оказания профессиональной помощи;
* Самому родителю тоже необходимо посетить психолога, а при необходимости пройти курс психотерапевта с целью формирования адекватных взаимоотношений с ребёнком.

1. **Рекомендации родителям по ведению беседы с детьми:**

* первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны;
* разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос – такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет или же, совершит рецидив;
* в то же время вам следует говорить уверенно. Это даст ребенку ощущение, что ему есть на кого опереться, что рядом есть доброжелательный любящий человек, который готов прийти на помощь;
* следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями;
* конечной целью разговора должна стать договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. Нам кажется, что тебе стоит обратиться за помощью к специалисту, имеющему опыт решения таких вопросов».

1. **Как помочь подростку в кризисной ситуации**

* ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если..."
* Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
* записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

Как правило, подростки, решившиеся на самоубийство, делают это не потому, что хотят смерти, а просто потому, что не видят иного выхода из ситуации. Почти наверняка те проблемы, которые ребенку в со­стоянии глубокого душевного кризиса представляются нераз­решимыми, нам такими не кажутся. И, может быть, наша по­мощь будет достаточной, чтобы спасти ему жизнь

**Удачи нам всем в этой нелегкой профессии: быть родителями!.**