**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**«Предупреждение подросткового суицида»**

 Рост уровня суицида среди детей и подростков представляет на сегодня актуальную социально-психологическую проблему. По количеству завершённых самоубийств Россия вышла на одно из первых мест в мире, поскольку в ней количество суицидов в два раза превышает показатели, определённые Всемирной организацией здравоохранения (более 40 случаев на сто тысяч населения). На одно завершённое самоубийство приходится от 10 до 20 суицидальных попыток, что свидетельствует об угрожающей тенденции, связанной с добровольным уходом из жизни.

 Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл подросткового суицида — стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

**Виды суицидов**

1. Демонстративный суицид – это разыгрывание театральных сцен безо всякого намерения покончить с собой. В 90% — это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: «Сделай то-то и то-то, а то я…»

2. Скрытый суицид – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие дети могут начинать заниматься экстримом, пристращаются к алкоголю и наркотикам.

3. Истинный суицид. Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.

4. Аффективный суицид – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), который может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать ребенка от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная в состоянии аффекта, как правило, осуществляется.

**Основные причины самоубийства:**

изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Группа риска**

1. Неуравновешенные подростки.
2. Подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
3. Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.
4. Одарённые подростки.
5. Подростки в состоянии сильного стресса.
6. Подростки из конфликтных семей.

Подростковый суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Важно не пропустить сигналы, свидетельствующие о депрессии, о самоубийственном настроении.

**Что должно насторожить в поведении подростка**

Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.

Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, сохраняющиеся длительное время.

Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью (гонки на автомобиле, хождение по карнизам, крыше, перебегание улиц в опасном месте и т.п.).

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

**Оказание первичной помощи в беседе с подростком**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** |
| «Ненавижу учебу, класс…» | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоем возрасте… да ты просто лентяй!» |
| «Все кажется таким безнадежным…» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит» | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать» | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» |
| «Я совершил ужасный поступок…» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| «А если у меня не получится?» | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!» |

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам 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.

Профилактика детского суицида помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание взрослых.