

Профилактика суицидального поведения подростков

Помните! Любые переживания и тревоги наших детей не должны оставаться без внимания и помощи, тогда мысли о суициде обойдут их стороной.

Суицид - это умышленное лишение себя жизни, результат взаимодействия биологических, генетических, этнокультурных, психологических, социальных и экологических факторов.

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Особенно этот термин применим к подростковому возрасту, когда проявления суицидальной активности отмечаются многообразно.

Педагогу важно!

- **Немедленно установить контакт** с родителями или родственниками подростка о возможной беде.

- **Обеспечить** непрерывное наблюдение за подростком как в школе, так и вне ее.

- **Осуществить** квалифицированную консультацию у психиатра или психотерапевта.

- **Установить** заботливые взаимоотношения с подростком – незамедлительно побеседовать с ним уже в первые минуты или часы после выявления суицидальных намерений, но не в назидательном, а в доброжелательном тоне.

- **Избегать** «дешевных» утешений или упретов.

- **Временно оградить** подростка от стрессогенных ситуаций.

- **Внимательно** выслушать и серьезно воспринять любую жалобу подростка.

- **Выяснить** что подросток желает изменить в себе, окружающих, сложившейся ситуации.

Дорогие мамы и папы, неважно, сколько лет вашему ребенку – два с половиной или двенадцать, ходит он в школу или нет, помните: перед вами все еще ваш малыш. Постепенно и очень медленно ребенок преодолевает трудности и неудачи. Понимать и уважать мир другого человека – это большой и трудный путь над самим собой. Только взрослые могут помочь ребенку в начале этого пути.

Мотивы и причины детско-подростковых суицидов:

- невыносимая душевная боль;
- одиночество;
- стыд за какой-то совершенный проступок;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- нестерпимая обида и недовольство собой (самоуничтожение);
- выражение путем суицида протеста и разрешения всех проблем.

Факторами, подталкивающими подростка к самоубийству, могут быть:

- **Внутрисемейные конфликты**, возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности. Существенную роль играет нарушение структуры семьи (развод родителей, смерть одного из ее членов). Потеря доверительных отношений с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидов у подростков.

- **Конфликты в школе**. Нередко испытываемые подростком трудности в школе приводят к понижению его самооценки, появлению ощущения, что человек становится незначимым для окружающих.

- **Несчастливая или безответная любовь**. Подросткам бывает тяжело найти себе партнера или же наладить с ним отношения, удовлетворяющие обе стороны. Глубокая психологическая травма приводит к возникновению сильных переживаний, казущихся невыносимыми.

- **Материально-бытовые трудности**.

- **Депрессивное состояние и психическое расстройство**. В результате конфликтов или насилия между родителями в семье, а также вследствие воздействия на сознание подростка агрессивной рекламы, пропагандирующей секс, насилие, низменные стороны жизни, убийства и суициды.

- **Генетические факторы**. Подростки могут наследовать предрасположенность к психическим болезням, которые увеличивают риск суицидального поведения и суицида.

- **Неизлечимые болезни**. ВИЧ/СПИД, онкологические и венерические заболевания – нередко становятся поводом к совершению суицида.

Типы суицидального поведения

➤ **Демонстративное суицидальное поведение** – разыгрывание сцен с изображением попыток суицида, без намерения действительно покончить с собой.

➤ **Аффективное суицидальное поведение** – суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда, в силу напряженной ситуации, может растягиваться на часы и сутки.

➤ **Истинное суицидальное поведение** – обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой.