Согласно данным, озвученным рабочей группой по социальной политике на круглом стол, посвященном профилактике суицидального поведения граждан –  отмечается рост уровня завершенных суицидов детей до 18-летнего возраста  с 1, 1 до 1,9 на 100 тысяч детского населения. Среди покушавшихся на самоубийство 26% занимают лица в возрасте до 18 лет.

**Причины подростковых суицидов**

Основными причинами подросткового суицида называют: неразделенную любовь, конфликты с родителями или сверстниками, наличие страха перед будущим, проблема одиночества, широкая доступность интернет-ресурсов, отражающих данную тематику.

Особенностью подросткового суицида является то, что истинное желание свести счеты с жизнью имеют только 10% из них, все остальные таким образом «кричат» о помощи, пытаясь данной попыткой привлечь внимание значимых людей. Такое поведение носит часто демонстративный характер, может являться «суицидальным шантажом», однако это не значит, что на данное поведение не стоит обращать внимание. Оно говорит о наличие серьезных психологических проблем и если их не решать, то это может действительно закончиться суицидом.

**Проблемы, побуждающие к суициду:**

* Семейные проблемы очень часто являются причиной самоубийств среди подростков. Ребенок еще достаточно сильно зависит от взрослых и поэтому с одной стороны страдает от негативного отношения, а с другой стороны чувствует свою вину за какие-то семейные неурядицы в материальном плане или в плоскости взаимоотношений. Это в итоге приводит к чувству изоляции и полной беспомощности, а, следовательно, и крайнего отчаяния.
* Как правило, суициду предшествует серьезная депрессия, которая развивается на основании: одиночества, трудностей в обучении, низкой  самооценки, формирования негативного мироощущения.
* Девиантное поведение подростка.
* Незрелость характера и личностных качеств. Подростки склонные агрессии и принятию необдуманных решений, а также дети со стойким комплексом неполноценности и потерей смысла жизни значительно более подвержены суициду. Сюда же можно отнести и склонности к внушаемости, подражание стереотипной модели поведения. Например, о том, что «жизнь пуста и лишь великие люди это понимают, уходя молодыми из жизни» или «живи быстро, умри молодым» и тому подобные пустые сентенции.
* Школьные проблемы подростков. Низкая успеваемость, насмешки со стороны сверстников, побои, презрение или игнорирование окружающими приводит к социальной изоляции и при отсутствии поддержки со стороны взрослых приводит к суициду.

**Подростковый суицид и аддиктивное поведение**

Более высоким рискам совершения самоубийств подвержены дети, имеющие признаки аддиктивного поведения (курящие сигареты, употребляющие алкоголь, наркотические и психоактивные вещества).

Алкоголизм в совокупности  с игрой гормонов и юношеским максимализмом повышает риск суицидального поведения среди подростков до 50%. Поскольку подобная зависимость притупляет мышление, искажает жизненные ориентиры и увеличивает риск импульсивных поступков.

Можно выделить три типа воздействия алкоголя, наркотических и психоактивных веществ на «депрессивного» подростка:

* Если подросток в принципе не пьет и не употребляет наркотические и психоактивные вещества, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суициде, выпивка и наркотик могут затуманить его сознание и подтолкнуть к суициду.
* Если подросток демонстрирует аддиктивное поведение, алкоголь и наркотические вещества могут вызывать у него депрессию и суицидальные мысли.
* Если ребенок из неблагополучной семьи, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на психику подростка, подвести его вплотную к суицидальной черте.

**Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?**

Подросток, задумавший совершить самоубийство, как правило,  в своем поведении непроизвольно демонстрирует данное намерение. Не равнодушные к своему ребенку родители могут догадаться об этом по ряду признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

**Словесные признаки:**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. 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!»…
2. Много шутить  на тему самоубийства.
3. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки:**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– есть слишком мало или слишком много;

– спать слишком мало или слишком много;

– стать неряшливым;

– пропускать занятия, не выполнять задания, 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.

**Ситуационные признаки:**

**Человек может решиться на самоубийство если:**

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 критически настроен по отношению к себе.

**БЛИЦ-ТЕСТ: Есть ли повод для волнения?**

**За каждый ответ «да» прибавьте 1 балл, затем сложите и узнайте результат**

1. В Вашем доме часто бывают скандалы?
2. Ребенок часами сидит в Интернете, и Вы не знаете, что он там обычно смотрит?
3. Он нередко выглядит несчастным, подавленным или очень усталым?
4. Он не отвечает на расспросы, одерживает разговор?
5. Вы не знаете, где сейчас Ваш ребенок?

РЕЗУЛЬТАТ:

0-1  - Отлично! Ребенок чувствует поддержку семьи.

2-4  - Есть о чем задуматься! Проводите со своим ребенком больше времени.

5 – Все довольно серьезно. Разберитесь в сложных отношениях.

**Что делать родителям?**

1. Интересуйтесь жизнью ребенка.Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. В течении дня, например за столом, обменивайтесь с ребенком хотя бы парой фраз, таких как: «Как дела? Что нового?» При этом если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение. А если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение.

2. Необходимо больше говорить с детьми и об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. Самая важная мысль, которую родители должны донести до своего ребенка как можно раньше, и, возможно не раз еще повторить: «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу». Ребенок должен услышать эти слова и не раз. Он должен знать, что его любят всяким, и что бы он ни сделал – родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у подростков не будет страха, что лучше пойти повеситься, чем поговорить с папой и мамой.

**Если замечена склонность подростка к самоубийству, то:**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Вы должны понимать, что кризис не минует сам, после одного «разговора по душам». Ребенок может почувствовать облегчение после откровенного обсуждения его проблем, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние (душевные) силы. Возможно стоит обратиться за помощью к друзьям, семье, врачам, привлечь к вашей проблеме священников, психологов, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей,  предполагает теплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьез воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелегкие, но они разрешимы, но не столь кардинальным способом. Так неужели чужой человек поймет и поддержит Вашего собственного ребенка лучше, чем Вы сами?!

*По материалам статей:*

*-сайт*[*http://4725.ru/news/zdorovie/12/2015/1360753388.html*](http://4725.ru/news/zdorovie/12/2015/1360753388.html)

*-сайт*[*http://www.vashpsixolog.ru/working-with-parents/50-appensata/497-parent-meeting-the-causes-of-teenage-suicide-the-role-of-adults-in-helping-young-per*](http://www.vashpsixolog.ru/working-with-parents/50-appensata/497-parent-meeting-the-causes-of-teenage-suicide-the-role-of-adults-in-helping-young-per)

*-сайт*[*http://nc-beznarkotikov.com.ua/ru/nashi\_dostijenija/2\_konferencija/addiktivnie\_aspekti\_autoagressivnogo\_povedenija\_podrostkov/*](http://nc-beznarkotikov.com.ua/ru/nashi_dostijenija/2_konferencija/addiktivnie_aspekti_autoagressivnogo_povedenija_podrostkov/)

*Отдел координации и организационно-методического обеспечения профилактической работы*

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Психолог****Емельянова Анна Александровна***