**Профилактика суицидов**

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Важно постоянно помнить! За любое суицидальное поведение ребѐнка в ответе взрослые! Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту

**Направления работы специалистов**

**(педагога-психолога, психотерапевта, воспитателя и социального педагога)**

**по профилактике депрессии и суицидов**

Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся, помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими, обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса, оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д. при необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга, провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Психолог должен рассказать учителям и родителям, что такое суицид, как выглядит депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

Для предотвращения суицидальных попыток при наличии суицидального поведения психологу необходимо: - снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации, - уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение, - формировать компенсаторные механизмы поведения, - формировать адекватное отношение ребенка к жизни и смерти.

При малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей, этого делать нельзя. Но обсудить ситуацию со специалистом психолог имеет право.

Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всячески стараться объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребенка без помощи. Чтобы подросток не счел психолога предателем, нужно сказать примерно следующее: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справляться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию, а по правилам эту консультацию нельзя получить без уведомления родителей. Давай подумаем вместе, как мы родителей в эту ситуацию будем включать». Если же у подростка проблемы с родителями, это вопрос каждого отдельного случая.

Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней провокации, обычно носят характер угрозы родным и близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствии взрослых, втайне от них. В дошкольном, и в младшем школьном возрасте они носят в основном по-детски наивный характер. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1. Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребѐнок думает, что всѐ можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
2. Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.
3. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.
4. Дисгармония в семье.
5. Само разрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).
6. В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутри школьные или внутригрупповые взаимоотношения. 70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является, как правило, неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены отношения родители дети. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.
7. Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою не нужность и не желанность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Несмотря на такое количество положений, концепций и гипотез до сих пор нет той единой теории, которая объясняла бы природу суицидов. Ведь такое явления, как самоубийство, полностью понять невозможно. Любое самоубийство имеет свои социальные и внутри личностные причины. Чаще всего родственники и близкие люди, которые окружали самоубийцу, не всегда могут объяснить мотивы пострадавшего.

Основными мотивами самоубийств можно назвать страх перед наказанием, соматические и душевные болезни, проблемы дома и на работе, сильные эмоциональные переживания, нищета, перенасыщенность жизнью. Рассмотренные проблемы объясняют Вам многочисленные факторы, влияющие на выбор человека между жизнью и смертью. Люди используют различные способы осуществления своих планов. Есть такие самоубийцы, которые хотят уйти необычными способами (зафиксировали случай, когда человек сам себе в голову вбивал гвозди), но большинство пользуются такими "стандартными" способами самоубийства, как само повешение, самоотравление или нанесение ножевых ран.

Основными психологическими причинами для суицида подростков являются личностные качества подростка (импульсивность, эмоциональность, высокое чувство справедливость, чувствительность), особенности мышления (еще не полностью сформировавшееся абстрактное мышление), принадлежность к группе (отношение со сверстниками и к своим кумирам). Самым важным мотивом, которые влияют на выбор между жизнью и смертью, является эмоциональное состояние подростка. Именно в состоянии подавленности, безысходности подростки начинают думать о самоубийстве.

Когда подростки чувствуют, что жизнь для них становится в тягость, они решают свои дела "по-взрослому", ни у кого не спрашивая совета и помощи, что является в корне неправильным решением. Малый опыт в решении житейских проблем, которые в современном обществе очень сильно давят на подрастающее поколение, также влияет на психику подростка.

**Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду**

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;

3. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;

4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;

5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;

6. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;

7. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;

8. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

9. Не предлагайте упрощенных решений;

10. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;

12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;

13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние; Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.