***Подростковый суицид***

       **Суицид** – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные в состоянии аффекта - бурного и относительно кратковременного эмоционального переживания. В большинстве случаев подростками движет не желание умереть, а необходимость привлечь к себе внимание, потребность помощи и поддержки от нас - взрослых.

       Согласно статистическим данным, опубликованным в официальных отчетах МЗ РФ, за последние три года количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 10 до 14 лет. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей.Так почему же дети добровольно уходят из жизни?

       ***Общей причиной суицида***  является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Раньше, по статистике психологов, первой проблемой была неразделенная любовь. Теперь же 70% суицидов совершается из-за проблем с родителями.

        ***К общепризнанным факторам риска относятся:***
- психические нарушения, такие как поведенческие расстройства;
- антисоциальная направленность личности;
- депрессия или психические расстройства, вызванные лекарственными препаратами;
- предыдущая попытка самоубийства;
- глубокие чувства депрессии, безнадежности или беспомощности;
-  употребление наркотиков и алкоголя;
-  стрессовые жизненные ситуации, такие как серьезный разлад в семье, развод или разлука;
-  доступность и использование огнестрельного оружия.

         Есть и «детские причины», которые кажутся подросткам самыми значимыми, и выход они видят только один. Безответная любовь, «всем назло», «обратите на меня внимание», «я никому не нужен»… Есть и другие, и здесь взрослым очень важно увидеть эти ситуации, услышать эти тревожные звоночки, потому что чаще всего ребенок говорит о своем состоянии.

***Выделяют 3 вида суицида:***

         ***1.    Демонстративный.***  Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.

        ***2.    Аффективный.*** Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

        ***3.    Истинный.*** Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

       Часто суицидное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает телевидение, массовая культура.  Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

       На определенном возрастном этапе (как правило, в подростковом возрасте) у ребёнка проявляется интерес к вопросам смерти, в рисунках появляются кресты, кладбища, в одежде – мрачные цвета. Если при этом ребёнок остается открытым, жизнерадостным, общается и дружит, то для волнения нет поводов. А вот подросток, задумавший суицид, резко меняется:
- он становится замкнутым, закрытым;
- нарушается сон и аппетит;
- меняется круг общения;
- ребенок может перестать ходить в школу.

***КАК СЕБЯ ВЕСТИ.***

        ***1. Говорите о смерти.***  Многие избегают этой темы, но это неотъемлемая часть жизни, и именно родители должны дать о ней представление.

        Отвечайте честно то, что думаете. Если для вас это религиозный момент – читайте книги и обсуждайте. Если анатомия – смотрите энциклопедии. Вопросы могут быть такими,например, что будет после смерти? Умирать больно? Рай существует?

        Если интерес к смерти не проходит, подросток становится скрытным и одиноким, это повод для тревоги.

        2. Если хотя бы подозреваете проблему, ***идите за информацией!***  Эффективной будет работа с психологом или психиатром. Ребенок может не пойти с вами на прием, тогда идите сами и меняйте что-то в ваших отношениях под управлением специалиста.

        3. Если ребенок заявляет, что хочет покончить с собой, ***возьмите себя в руки и обсудите с ним его план.***  Именно так! Подросток требует уважения к себе, своим интересам и чувствам. Постарайтесь с уважением выслушать его и обсудить: почему ты так решил? Какой способ выбрал? Ты не боишься, что будет больно? Расспрашивайте о деталях.

***Зачем это нужно?***

        Возможно, ребенок вообще не понимает, о чем он говорит. В подростковом возрасте не существует ценности собственного здоровья, именно поэтому дети не понимают, что произойдет с их печенью от алкоголя, легкими – от курения, мозгом и сердцем – смертельной дозы таблеток. Задача родителей объяснить. Дальше два варианта:
- ребенок осознает всю серьезность суицида и откажется от своего плана;
- если же подросток всё спланировал и решил, он за разговором с вами ПРОЖИВАЕТ свой суицид. И, возможно, отодвинет свой план. А у вас будет время обратиться к специалисту и начать действовать.

        ***4. Очень многое зависит от внутрисемейной атмосферы.***  Ребенок должен знать, что все проблемы можно решить. И именно родители воспитывают эту уверенность в своих силах. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять. Поэтому если ребенок доверил вам свое "горе", не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации. Разговор отложите на потом, когда ребенок немного упокоится. Нельзя смеяться над его горем или не обращать внимания. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком.

        Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.Ведь чем интереснее жизнь ребёнка, тем лучше. Когда у него есть опора в виде теплого дома, понимающих родителей, крепкой семьи, увлечений, занятий, ему есть что терять.

         ***Если ПОПЫТКА была*** и, к счастью, не удалась…Необходимо срочно обращаться к психологу и психиатру, которые будут работать со всей семьей.
**НЕ НАДО!!!
- РУГАТЬ;
- ОСУЖДАТЬ;
- ОБВИНЯТЬ;
- ПРОИЗНОСИТЬ: «А ты вообще о нас подумал, каково мне?»**

        В этот момент следует говорить только о ребёнке, как сильно вы его любите и как вам без него плохо. Помогите ребенку почувствовать себя востребованным, любимым, нужным.

       Если подростки, действительно, решили уйти из жизни, они готовятся, планируют и выбирают такой способ, который не предполагает спасения – прыгнуть с крыши, провеситься (истинный суицид). Таблетки и порезы на венах в присутствии родных или друзей – это скорее привлечение к себе внимания. И НА ТАКИЕ ПРИЗЫВЫ НУЖНО РЕАГИРОВАТЬ!!!

***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

       - при воспитании ребенка, замените чувство стыда и наказания на позитивные чувства и хорошее поведение;
       - регулярно демонстрируйте ему свою любовь и заботу, а не только когда ребенок болен;
       - позволяйте вашему ребенку совершать ошибки. Если вы постоянно защищаете ребенка и принимаете за него решения, то он чувствует себя неспособным к принятию самостоятельных решений и теряет веру в свои возможности. Это сделает его или ее еще более неуверенным;
       - дайте вашему ребенку «свободно дышать», не ожидайте от него или нее тех действий или поступков, которые хотели бы видеть вы. Избегайте желания воплотить в своем ребенке то, чего вы не добились в своей молодости;
       - если вы подозреваете, что ваш ребенок находится в состоянии депрессии, используйте время, чтобы внимательно выслушать его или ее. Если вы не думаете, что проблема серьезная, то помните, она может быть очень серьезной для того, кто еще растет и развивается;
       - очень важно поддерживать открытую связь, даже если ребенок этого (как ему кажется) не хочет;
       - у ребенка должны быть увлечения, именно хобби поддерживает в человеке желание жить. Поэтому постарайтесь чем-нибудь заинтересовать ребенка. Только не навязывайте ему кружки и секции на свой вкус. Предлагайте различные варианты, а он пусть выберет увлечение по душе;
       - избегайте говорить вашему ребенку, что ему делать;
       - если подросток заговорил с вами – оставьте все свои дела, сядьте напротив, слушайте, вникайте, постарайтесь понять, поддержать, подумайте вместе, как можно найти выход из сложившейся ситуации.

      Если вы чувствуете, что не можете вывести вашего ребенка на откровенный разговор, или вы сомневаетесь, то обратитесь за квалифицированной помощью специалиста.