****

**Профилактика суицидального поведения детей и подростков**

***Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида в России - один из самых высоких в мире. Каковы его причины и как предотвратить появление суицидальных мыслей у ребенка?***

"Суицид - это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта" (А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко). Иными словами, его непосредственные причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении: с разводами родителей, с их повторными браками, алкоголизмом, конфликтами, с болезнью и потерей близких родственников. Сфера общения детей изменяется и вызывает сложный внутренний конфликт: потребность общаться остается, а реализовать ее в привычных формах уже нельзя. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

**Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:**

* эмоционально чувствительные, ранимые;
* настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
* негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
* склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
* склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;
* пессимистичные;
* замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

**Необходимо обращать внимание на факторы риска, признаки и знаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте:**

* генетическую предрасположенность, наличие родственников, совершивших суицид (так называемая отягощенная наследственность);
* отсутствие теплых, доверительных отношений в семье (нежеланный ребенок), наличие чувства отверженности;
* потеря родителей, распад семьи;
* избиение или насилие;
* физическое или моральное унижение;
* чувство страха, тоски и отчаяния;
* чувство обиды;
* конфликт с учителями и одноклассниками;
* страх наказания;
* одиночество;
* состояние алкогольного опьянения или токсического отравления;
* патология характера и психические заболевания.

**Как понять, что ребенок решился на самоубийство**

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

**1. Словесные признаки.**

***Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:***

* прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить";
* косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться"
* много шутит на тему самоубийства;
* проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти

**2. Поведенческие признаки.**

***Подросток может:***

* - раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;
* - демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
* - в еде - есть слишком мало или слишком много;
* - во сне - спать слишком мало или слишком много;
* - во внешнем виде - стать неряшливым;
* - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние 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 то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
* - проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

**3. Ситуационные признаки**

.

***Подросток может решиться на самоубийство, если он:***

* социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
* живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
* ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
* предпринимал раньше попытки суицида;
* имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
* перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
* слишком критически настроен по отношению к себе.

**Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:**

* 1. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
* 2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.
* 3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.
* 4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах

**Телефоны экстренной психологической помощи:**

**8-800-2000-122-единый номер телефона экстренной помощи для детей, подростков и их родителей**

**Звонок анонимный и бесплатный с любого телефона**

**57-07-07-телефон доверия**