**10 сентября Всемирный день предотвращения самоубийств**

Суицид…(самоубийство).

  Суицид, умышленное самоповреждение со смертельным исходом - беда, которую трудно предотвратить - в большинстве случаев.  Самое страшное, что все чаще на этот роковой шаг решаются молодые люди, у которых все еще впереди. Суицид рассматривается как ведущая причина смертей во всем мире, поэтому он является значительной общественной проблемой.

**Откуда берет начало эта печальная тенденция? Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, особенно большой депрессией, и смотрят в будущее без надежды.**

 **Проблема суицидального поведения современной молодежи**

  Особое место   занимает так называемый подростковый суицид, или, как говорит медицина, «пубертатный суицид», т.е. в период полового созревания. Наиболее опасный для суицида возраст - около 30 лет - стал уменьшаться до 24 и даже 15 лет, суицидологи были вынуждены констатировать страшный показатель «помолодевшего суицида. К таким поступкам часто несовершеннолетних   подталкивают  семейные конфликты и неблагополучие, боязнь  насилия со стороны взрослых, бестактное поведение  отдельных педагогов, конфликты с учителями, одноклассниками, друзьями, чёрствость  и безразличие  окружающих. Подростки решившиеся на самоубийство  делали это для того, чтобы… обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы, и протестовали, таким образом, против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых.

   Почему? Что заставляет молодых, физически здоровых и с виду благополучных людей резать вены, глотать смертельные дозы таблеток, вешаться и прыгать с крыш высотных домов?

  Существует ряд причин, которые встречаются у подростков-суицидентов наиболее часто. Каждый случай суицида - индивидуален, и равнять их по одной линейке никак нельзя, но некоторые общие тенденции, присущие именно подростковым и детским суицидам, все же существуют. И, надо сказать, они в значительной мере отличаются от причин, по которым добровольно уходят из жизни взрослые люди.

* **Любовь**

   Романтически настроенные юноши и девушки, испытавшие первое разочарование в любви, имеют высокую склонность к суициду. Причем, чаще всего они театрально обставляют свое самоубийство, долго его планируют, продумывают предсмертные записки, и особенно заботятся о том, чтобы после смерти их тела выглядели красиво.Нередко способы самоубийства копируются из художественной литературы и фильмов.

* **Родители**

  Невнимание со стороны родителей или же конфликты с ними чаще всего являются причиной именно детских суицидов.Самоубийства такого рода часто являются случайными, например, когда ребенок хочет только напугать маму, чтобы она обращала на него больше внимания, но в результате, не рассчитав вреда, наносимого себе, погибает.Поэтому в данном случае психологическую работу следует вести не с детьми, поступки которых являются в какой-то мере зеркалом, отражающим поведение их отцов и матерей, а с самими родителями.

* **Учеба**

  Учебный процесс и сложности, связанные с ним - достаточно распространенная причина самоубийства. Особенно часто встречается она у студентов, обучающихся точным наукам и осваивающих технические специальности (особенно часто - студенты физико-математических институтов, будущие программисты, генетики, химики и т.д.). Такие подростки, как правило, имеют высокий и очень высокий коэффициент интеллекта, и это делает их в некоторой степени изгоями среди сверстников.

* **Мода и подражание**

  Возможно, это покажется диким и странным, но в последнее время самоубийство, особенно групповое, у молодых людей вошло в моду.  Вообще стоит сказать, что массовая культура современности всячески способствует этой «смертельной моде». Создается бесчисленное множество кинофильмов и книг  где кто-то убивает себя, по какой-то неизвестной причине,   приобретает ранг непризнанного гения, и вызывает у подростков желание следовать его примеру.

* **Одиночество**

  Чувство одиночества - весьма частая причина суицидальных попыток и завершенных суицидов у подростков. Одиночество коренится глубоко в психике неуверенных в себе, замкнутых и ранимых молодых людей.  За этим чувством тянется  постоянная мысль о том, что никто не способен понять подростка, и что с ним вообще что-то «не так».  Подростки  становятся изгоями и объектами для насмешек, что, конечно, тоже играет немалую роль в решении ребенка или подростка добровольно уйти из жизни.

* **Психические заболевания и расстройства личности**

  Отклонения в психике человека могут вызвать суицидальное поведение. Опасность суицида является одной из основных причин принудительного направления в клинику больных аффективными психозами или иными тяжелыми психическими расстройствами

* **Другие причины**

   Самоубийства, связанные с неизлечимыми заболеваниями, неполноценностью, уродствами. Как правило, у подростков формируется крайне болезненное отношение как к своей внешности, так и к внешности сверстников. И врожденные уродства, неизлечимые болезни, любая неполноценность могут опять же вызвать осуждение и издевки со стороны сверстников. Самоубийства, связанные с причастностью подростка к религиозным сектам. Подростки, ищущие себя, нередко попадают в сети религиозных сект. Все эти причины могут выступать в различных комбинациях, или даже выступать все вместе, но в менее выраженных формах (то есть, генеральной причины нет, есть множество беспокойств, которые, накапливаясь, подводят подростка к краю бездны).

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!** **Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью**.

**Профилактика депрессий у подростков**

  В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители.

1. Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. 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.
2. Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь.
3. 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.
4. Обратиться за консультацией к специалисту - психологу, психотерапевту.

  Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

**Признаками эмоциональных нарушений являются:**
— заметная перемена в обычных манерах поведения человека;
— потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
— частые жалобы на соматическое недомогание (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
— необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
— постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
— ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
— уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку
— нарушения внимания со снижением качества выполняемой работы;
—погруженность в размышления о смерти;
—отсутствие планов на будущее («Почему это должно меня беспокоить? Ведь завтра я могу умереть»);
— внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;— приобщение к алкоголю или наркотикам или усиленное их потребление.
**Словесные заявления:**— «Ненавижу жизнь»;
— «Они пожалеют о том, что они мне сделали»;
— «Не могу больше этого вынести»;
— «Я покончу с собой»;
— «Просто жить не хочется»;
— «Никому я не нужен»;
— «Это выше моих сил».

   Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью - неотъемлемое право каждой личности. Hо лучшая профилактика суицида - дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого - уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!

Психологическая формула самоубийцы не так проста, как это обыкновенно думают. Сказать, что он устал, испытывает отвращение к жизни, еще не значит определить эту формулу. Под влиянием социальных, социально-психологических и психологических причин у человека, решившего покончить с собой, наблюдаются изменения в поведении. Поведение может меняться постепенно или внезапно. Чтобы предотвратить намерения подростка покончить с собой, необходимо вовремя заметить изменения, определить уровень риска для совершения им самоубийства и использовать все необходимые возможности для его предотвращения.
Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.
Дать почувствовать потребность любви. Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то.

Если эти три "потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы..

Логиш Н.Л.--психолог