**Консультация «Признаки суицидального поведения подростка»**

Спецификой подросткового и юношеского возраста является повышенная чувствительность, усиливающаяся трудностями периода неопределенности и вхождения во взрослую жизнь. Зачастую это способствует тому, что в кризисной ситуации молодой человек может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ ее разрешения.   Причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, т.е. лишение себя жизни. Психологический смысл чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той сложной ситуации, в которой человек волей неволей оказался.

Суицид не является случайным действием, он всегда имеет цель и смысл. Он является своего рода решением проблемы, выходом из психологического кризиса или невыносимой жизненной ситуации. Чтобы понять причину самоубийства подростка, нужно, прежде всего, знать проблемы, которые ему необходимо решить.

***Способы информирования о суициде:***

1. Прямое устное сообщение, когда человек открыто выражает свои мысли или планы в отношении суицида.

2. Косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями (например, «Я так больше не могу»).

3. Прямое невербальное информирование (например, приобретение лекарств).

4. Косвенное невербальное сообщение (например, внезапное, без видимой причины завершение планов, раздача любимых предметов и т.д.).

К индикаторам суицидального риска относятся особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые свидетельствуют о повышенной степени суицидального риска.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

* Злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
* Эскейп-реакции (уход из дома и т.п.);
* Самоизоляция от других людей и жизни;
* Резкое снижение повседневной активности;
* Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
* Выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийством;
* Частое прослушивание траурной и печальной музыки;
* «Приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);
* Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отделяющие от близких;
* Склонность к неоправданно рискованным поступкам;
* Посещение врача без очевидной необходимости;
* Нарушение дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, на работе или службе;
* Расставание с дорогими вещами или деньгами;
* Приобретение средств для совершения суицида.

КОММУНИКАТИВНЫЕ ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

* Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное);
* Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
* Уверения в беспомощности и зависимости от других;
* Прощание;
* Сообщение о конкретном плане суицида;
* Самообвинения;
* Двойственная оценка значимых событий;
* Медленная, маловыразительная речь.

КОГНИТИВНЫЕ ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

* Разрешающие установки относительно суицидального поведения;
* Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
* Представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
* Представление о мире как месте потерь и разочарований;
* Представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
* «Туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
* наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформилось намерение совершить самоубийство («я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИНДИКАТОРЫ

* Амбивалентность по отношению к жизни;
* Безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
* Переживание горя;
* Признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, сниженная способность к концентрации внимания и воли, бессонница, умеренное употребление алкоголя и утрата испытывать удовольствие;
* Несвойственная агрессия или ненависть к себе: гнев, враждебность;
* Вина или ощущение неудачи, поражения;
* Чрезмерные опасения или страхи;
* Чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;
* Рассеянность или растерянность;

СИТУАЦИОННЫЕ ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис, может считаться ситуационным индикатором суицидального риска, например:

смерть любимого человека;

сексуальное насилие;

денежные долги;

раскаяние за совершенное предательство;

угроза тюремного заключения;

угроза физической расправы;

получение тяжелой инвалидности;

неизлечимая болезнь и связанное с ней ожидание смерти;

нервное расстройство;

шантаж;

сексуальная неудача;

измена или уход любимого человека;

ревность;

систематические избиения;

публичное унижение;

коллективная травля;

одиночество, тоска, усталость;

религиозные мотивы;

подражание кумиру и т.д.

***Итак, родители, ПОМНИТЕ****:*признаками суицидального риска в первую очередь могут быть: изменение настроения, питания, сна, критическое отношение к своей внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

**Если вы увидели хотя бы один или несколько признаков** **перечисленных выше**– это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Рекомендации по профилактике суицидального риска**

**Сохраняйте контакт со своим ребенком.**Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Внимательно слушайте его: очень часто самоубийства совершаются из-за того, что ребенку просто некому рассказать о своей беде. Приложите усилия, чтобы понять проблему, попытайтесь успокоить его и определить пути выхода из сложной ситуации. Предложите свою помощь. Убедите ег в том, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.

Помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ответную агрессию. Предпочтительной формой воспитания является демократический стиль воспитания.

**Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?**Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом.

Делайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого. Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире.

**В значительной мере подростковый суицид предупреждают следующие факторы**:

* Регулярная занятость ребенка в интересных ему сферах. Посещение спортивных  секций. Музыка, рисование, программирование и т.д.
* Хорошие открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками. Наличие постоянных друзей и авторитета в его окружении.
* Успешное выполнение поставленных задач и целей (в спорте, учебе и т.д.), признание успехов окружающими, особенно близкими людьми.
* Высокая личная ответственность за окружающих и социальная активность: шефство над малышами или стариками, ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние.
* Если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете изменить, обращайтесь за консультацией к специалисту-психологу или психотерапевту.

**Психологическую помощь и консультацию психолога вы можете получить обратившись по телефонам:**

Телефон республиканской «Детской телефонной линии» - **8-801-100-1611**

Республиканский центр психологической помощи - **+375 17 300 1006**

ГУО «Гимназия-колледж искусств г.Молодечно», ул Ф.Скорины, 45

**педагоги-психологи, тел. 580540**

**педагоги социальные, тел. 580507**

УЗ «Молодечненская центральная районная больница», г.Молодечно, ул.Виленская, 11В, каб.107

**Центр, дружественный подросткам, тел.80296654868**

ГУО «Социально-педагогический центр Молодечненского района

г. Молодечно, ул Ясинского, д.25, **тел. 770260**

 