**Профилактика суицидального поведения**

**Суицид** – это глобальная и трагическая проблема для мирового сообщества. Проблема суицида привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза. Самый распространенный случай самоубийства – повешение. Ранее считавшийся наиболее опасный для суицида возраст – около 30 лет – стал уменьшаться, суицидологи были вынуждены констатировать страшный показатель «помолодевшего суицида»: самоубийство становится третьей по счету ведущей причиной смерти среди 15-24 летних людей. В связи с этим повсеместно проводятся меры профилактики, в целях предупреждения суицидальных наклонностей.

**Словарь терминов**

**Суицид** – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

**Суицидальные замыслы** – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** - человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Толерантность**– способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

**Причины суицидального поведения, характерные для подростков.**

На первом месте из причин, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями, на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола. Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надёжной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время. И не случайно, что многие попытки суицида у молодых рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением. Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи и ее благополучность. Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищённости от негативного влияния окружающей среды. Одним из основных психологических объяснений проблем, связанных со сверстниками, особенно противоположного пола, является чрезмерная зависимость от другого человека, что возникает обычно в качестве компенсации плохих отношений в семье, из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контакта с ними. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ   
(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)**

**Сигналы суицидального риска**

***Ситуационные сигналы****:*

- Смерть любимого человека;   
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);   
- Сексуальное насилие;  
- Нежелательная беременность;  
- «Потеря лица» (позор, унижения).

***Поведенческие сигналы:***

- Наркотическая и алкогольная зависимость;   
- Уход из дома;   
- Самоизоляция от других людей и жизни;   
- Резкое снижение поведенческой активности;   
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;   
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;  
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;   
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

***Эмоциональные сигналы:***

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;   
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;   
- Переживание горя.

***Коммуникативные сигналы:***

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

**Ресурсы**

***Внутренние ресурсы:*** *-* Инстинкт самосохранения;   
- Интеллект;   
- Социальный опыт;   
- Коммуникативный потенциал (общительность);   
- Позитивный опыт решения проблем.

***Внешние ресурсы:***

- Поддержка семьи и друзей;   
- Стабильная работа;   
- Религиозность;   
- Устойчивое материальное положение;   
- Медицинская помощь;   
- Индивидуальная психотерапевтическая помощь.

**Помощь при потенциальном суициде**

***Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях*** – это первая помощь.

***Выслушивайте***. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

***Обсуждайте***. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

***Будьте внимательны к косвенным показателям*** при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Скажите, что вы принимаете их всерьёз.

***Выработайте совместные решения о дальнейших действиях***. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

***Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.***

**Развеем мифы**

**МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.**Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

**МИФ 2.** **Человек в суицидальном состоянии твёрдо решил покончить жизнь самоубийством.**  
Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

**МИФ 3.** **Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.**   
Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

**МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти.**   
Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

**МИФ 5.** **Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.**   
Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала   
« улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

**МИФ 6.** **Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.**   
Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

**МИФ 7.** **Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.**   
Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

**МИФ 8.** **Суицид – это наследственная «болезнь».**   
Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

**МИФ 9.** **Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.**  
Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

**МИФ 10**. **Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.**Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или верёвку, где шансы на спасение минимальны.

**Памятка родителям от детей**

* Не стройте из себя идеальных, а будьте такими, какие есть, и старайтесь быть лучше.
* Не торопитесь баловать меня, вы меня этим портите. Я хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю Вас.
* Не бойтесь быть твердыми со мной. Мне это иногда необходимо. Это помогает мне находить себя.
* Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
* Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно стремиться к тому, чтобы во всех случаях отставить последнее слово за собой, даже когда точно знаю, что не прав.
* Не давайте обещаний, которые Вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в Вас.
* Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только за тем, чтобы просто разозлить Вас.
* Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я Вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы Вы пожалели о том, как Вы поступили со мной.
* Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на Вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
* Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, а то у меня войдет это в привычку использовать Вас в качестве прислуги.
* Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Мне это неприятно. Если вы сделаете замечание с глазу на глаз, проку будет больше.
* Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. В это время мой слух притупляется, а мое желание действовать с Вами заодно пропадает. Лучше, если вы попытаетесь это сделать позднее.
* Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо, и что такое плохо.
* Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
* Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если Вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
* Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда сам не знаю, почему я поступаю так, а не иначе. Иногда Вы сами можете сказать о себе тоже самое.
* Не используйте информацию, которую я Вам доверил, в качестве упрека. Я перестану Вам рассказывать о своих ошибках.
* Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
* Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
* Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
* Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
* Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если Вы не будете на них отвечать, Вы увидите, что я перестану задавать Вам вопросы вообще, и буду искать информацию где-то на стороне.
* Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если Вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы Вы постоянно мной занимались.
* Никогда даже не намекайте, что Вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с Вами.
* Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
* Пусть мои страхи и опасения не вызывают у Вас беспокойства. Иначе, я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
* Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
* Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану Вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.
* И кроме того помните, что я вас люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью.

Всем родителям полезно прочитать стихотворение «Выслушай меня».

**Выслушай меня**

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),

Ты, начиная давать советы,

Не делаешь то, о чем я прошу тебя.

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),

Ты, отвечая, что я не должен этого чувствовать,

Вытаптываешь ростки моих чувств.

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал (а),

Ты, чувствуя своим долгом решить мою проблему,

Подводишь меня – пусть это звучит странно.

Слушай же! Все, что мне нужно –

Только выслушать меня,

Не разговаривая и не делая что-то для меня.

Просто выслушать меня,

Я и сам могу себе помочь, я не беспомощен,

Может быть, я обескуражен и запинаюсь,

Но я не беспомощен.

Когда ты делаешь что-нибудь за меня,

То, что я могу и должен делать сам,

Ты содействуешь моему страху и нерешительности.

Когда ты поймешь, что эти чувства – мои,

Даже если они непонятные,

Тогда я перестану тебя убеждать

И смогу начать разбираться,

Отчего у меня такие непонятные чувства.

И когда мне станет ясно,

Откуда эти чувства произошли,

Мне не нужно будет ничьих советов.

Непонятные чувства приобретают смысл,

Когда мы проникаем в их происхождение,

Наверное, поэтому молитва нам иногда помогает.

Бог безмолвен, и он не дает советов

И не старается исправить нашу ситуацию.

Он слушает и дает нам возможность

Самим решать свои проблемы,

Так, пожалуйста, выслушай меня!

И если ты тоже хочешь высказаться,

Подожди своей очереди, и я выслушаю тебя.

(Записано со слов психотерапевта из США Лизы Гастинг, адаптировано К.С. Лисецким).

**Список литературы**   
1. Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. - Баку –1987г.,289c.   
2. Арефьева Т. Социологический этюд. М., 1998. 205с.   
3. Горин К. Самоубийство…Убийство? // Газета "Аргументы и факты" - 1996- № 17   
4. Сакович Н.А. Диалоги на Аидом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012. – 288с. – (Сказкотерапия: теория и практика).

5.Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся.

<http://www.niro.nnov.ru/?id=23257>