

Профилактика суицидального поведения среди подростков

Суицид – это крик о помощи, вызванный желанием ребенка или подростка привлечь к себе внимание и вызвать сочувствие у окружающих. Нередко ребенок представляет смерть, как временное состояние, он не осмысливает, что может больше не увидеть этот мир. Своим поступком чаще всего он лишь хочет наладить свои отношения с близкими и друзьями, вызвать у них сострадание, привлечь к себе внимание окружающих.

Склонность к суициду обусловлена психологическими и эмоциональными особенностями подростка, но чаще всего это страхи. Страх за наказание, за неуспешность в учебе, неразделенная любовь, конфликт в семье, одиночество, ощущение недостатка внимания и любви к себе со стороны родных и окружающих. Корни суицидального поведения детей и подростков берут начало с детства. В семьях, где часто происходят конфликты между родителями, родителями и ребенком, отсутствие понимания в семье, факты жестокого обращения и насилия, ребенок чувствует себя брошенным. За происходящие конфликты в семье ребенок чаще берет вину на себя, считая себя эпицентром всех невзгод.

Существуют три стадии приближения ребенка или подростка к осуществлению суицидальных намерений:

- ✓ *На первой стадии им кажется, что этот шаг, один из возможных решений данной проблемы;*
- ✓ *На второй стадии подросток продумывает возможные пути совершения суицида;*
- ✓ *На третьей стадии, когда решение о самоубийстве уже принято, ребенок продумывает план, пишет письмо или записку, прощается с близкими ему людьми.*

Суицидальные попытки специалисты разделяют на истинные, демонстративные и шантажные. Согласно статистических данных число демонстративных попыток в 10-15 раз больше, чем завершенных. Совершая демонстративные или шантажные попытки, ребенок выражает протест, тем самым старается добиться определенной цели. Наиболее опасны истинные суицидальные попытки, которыми он совершает саморазрушение.

С позиции социально-психологического подхода выделяют социальные, психологические, ситуационные и поведенческие факторы риска.

Социальные факторы:

- ✓ *неблагополучие в семье (проживание с родственниками с асоциальными формами поведения, наличие в семье психически больных);*

- ✓ отсутствие одного из родителей, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей;
- ✓ физическое насилие или жестокое обращение в семье;
- ✓ воспитание в семье, где были суицидальные угрозы и случаи самоубийств;
- ✓ тяжелое материальное положение семьи;
- ✓ завышенные требования к себе и окружающим;
- ✓ увлечение молодежными субкультурами.

Психологические факторы:

- ✓ индивидуальные и возрастные особенности подростка (повышенная впечатлительность, раздражительность, чувство собственной неполноценности, заниженная самооценка);
- ✓ активное употребление алкоголя и наркотических средств;
- ✓ состояние эмоциональной дизадаптации.

Поведенческие факторы:

- ✓ открытые высказывания желаний покончить с собой (в письмах родственникам и знакомым, друзьям, одноклассникам);
- ✓ косвенные намеки на возможность суицидальных действий;
- ✓ активная подготовка и поиск средств покончить с собой;
- ✓ частые разговоры о смерти, о загробной жизни;
- ✓ сужение круга контакта, стремление к уединению, отсутствие интереса к окружающим;
- ✓ изменение стереотипа поведения;
- ✓ внезапное проявление несвойственных ранее подростку черт аккуратности, откровенности, щедрости.

Ситуационные факторы:

- ✓ конфликты и конфликтные ситуации с близкими и родными;
- ✓ неразделенная любовь;
- ✓ внезапное прекращение отношений;
- ✓ отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях);
- ✓ тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое неизлечимое заболевание);
- ✓ ложное благополучие семьи (занятость родителей, отсутствие общих семейных интересов, дефицит внимания со стороны родителей);
- ✓ нестабильная семейная ситуация (развод, конфликты родителей, низкий материальный уровень семьи).

Предупреждение побуждений к суицидальным попыткам у подростков «группы риска» является одной из важных задач всех участников образовательного процесса.