**Родительский университет**

**Осторожно: суицид.**

**(для родителей 8 классов)**

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно.

*Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих.*Подростком руководит не желание умереть – целью самоубийства выступает желание повлиять на другого.

**Понятийный аппарат:**

***Суицид –***психологическое явление-акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Осознанный акт устранения себя из жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

***Суицидальное поведение –***любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни.

***Внутренние формы суицидального поведения –***суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.

***Внешние формы суицидального поведения –***суицидальные попытки и завершенные суициды.

***Суицидальная попытка*** - целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

***Хроническое суицидальное поведение –***само разрушительное поведение, к которому можно отнести прием наркотиков, злоупотребление табака и алкоголя, управление транспортом в нетрезвом виде, самоистязание, сознательное участие в драках, занятия экстремальными видами спорта, желание служить в «горячих точках».

***Суицид***– умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

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, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

***Суицидальное поведение****– это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.*

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

**Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:**

1) Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.  Отсутствие страха смерти лежит в основе выбора всевозможных опасных игр, отсутствие жизненного опыта приводит к драматическим способам ухода из жизни.

2) Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3) Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом  возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

4) Дисгармония в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

5) Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

6) Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.

7) Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

 В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией  протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их напопытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является как правило  неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, гдеребенок  проводит значительную часть своего времени.

8) Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

Подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные состояния,  не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно «нормальных» людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством.

Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

Основные мотивы суицидально поведения у подростков:

1. Суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
2. Переживание обиды, одиночества, непонимания;
3. Любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
4. Чувство мести, злобы, протеста;
5. Подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
6. Страх наказания;
7. Избежание трудных ситуаций;

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле это слабость, примитивность мышления (незнание как отреагировать на проблему).

Типы суицидального поведения:

*Демонстративное поведение.*

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.*

*Аффективное суицидальное поведение.*

При аффективном суицидальном поведении чаща прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

*Истинное суицидальное поведение.*

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к *повешению.*

***Предсуицидальный синдром*:**Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Р**азличить истинные и демонстративные попытки не всегда легко.**

**Родители должны всегда помнить:  любые переживания и тревоги детей, любое поведение не должны оставаться без их чуткого внимания и помощи!**

К  «группе риска» по суициду относятся подростки:

-  с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;

-  злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

-  с затяжным депрессивным состоянием;

-  сверхкритичные к себе подростки;

-  страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат,  от хронических или смертельных болезней;

-  фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;

-  страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;

-  из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;

-  из семей, в которых были случаи суицидов.

 Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

-   потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,

-   частые жалобы на соматические недомогания (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»,

-   нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,

-   погруженность в размышления о смерти,

-   отсутствие планов на будущее,

-   внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

**Словесные признаки**

*Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:*

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. 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 попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

1. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки**

*Человек может решиться на самоубийство, если:*

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось ком-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критично настроен по отношению к себе.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а  также душевные переживания, препятствующие осуществлению  суицидальных намерений. К ним относятся:

-  эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

-  выраженное чувство долга, обязательность;

-  концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

-  учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

-  убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

-  наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

-  наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

-  психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

-  наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

-  проявление интереса к жизни;

-  привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

-  уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

-  планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

-  негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов  обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

**Рекомендации родителям**

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

1. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте  юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!
2. Позвольте ребенку участвовать в распределили средств семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции.
3. Старайтесь изучать психологию личности своего ребенка, свою личность. Будьте честными.
4. Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом акцент на мысли: «Я – не просто родитель, я – твой друг».
5. Содействуйте ребенку в решении разных вопросов. Словом, живите рядом по-настоящему, а не формально, живите в его жизни.
6. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
7. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
8. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
9. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
10. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
11. Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел находить в мире любовь и красоту, то:

 –        не критикуйте его недостатки;

 –        не упрекайте, не обвиняйте его;

 –        не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды;

 –        не шантажируйте друг друга властью над ребенком.

**Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка:**

1. Выслушайте. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени).
4. Напомните о значимых для него людях.
5. Подчеркните временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да».
6. Используйте прием взвешивания – что сегодня плохо, что сегодня хорошо.
7. Используйте имеющийся  опыт ребёнка в решении проблем (помнишь, когда то, у тебя было… То есть рациональное внушение уверенности.)

8**.** Обратитесь  за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".