*Автор: М.Грачева, психолог центра дружественного подросткам «Гармония»*

**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.

**Выделают четыре основные причины самоубийства:**

• изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

• беспомощность (ощущение невозможности контролировать свою жизнь);

• безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

• чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

## Суицидальные мотивы подростков:

**Лично-семейные:**

• семейные конфликты, развод родителей;

• болезнь, смерть близких;

• одиночество, неудачная любовь;

• оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д.

**Состояние здоровья:**

• психические и соматические заболевания.

**Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:**

• опасение уголовной ответственности;

• боязнь иного наказания или позора.

**Конфликты, связанные с учебой.**

**Материально-бытовые трудности и другие мотивы.**

**Внешние и поведенческие признаки суицидального риска:**

во внешнем виде и поведении необходимо обращать внимание на:

• тоскливое выражение лица, скука, грусть, уныние;

• склонность к нытью, капризность;

• повышенная, часто неестественная активность мимики лица или отсутствие мимических реакций;

• тихий монотонный голос, замедленная речь / ускоренная экспрессивная речь, причитания;

• общая двигательная заторможенность или бездеятельность / двигательное возбуждение;

• склонность к неоправданно рискованным поступкам;

• неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих;

• чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе;

• тревога немотивированная и мотивированная;

• ожидание непоправимой беды;

• оценка собственной жизни, пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях из прошлого, отсутствие перспектив в будущем.

## Словесные ключи (что проговаривает подросток):

• Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!».

• Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни.

• Прощания.

• Самообвинения («Я ничего из себя не представляю» и т.п.).

• Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда

предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

## 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 его 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 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 сомнения в поведении подростка, которые вы не можете изменить, обращайтесь за консультацией к специалисту-психологу или психотерапевту.**