***Рекомендации по распознаванию эмоциональных и поведенческих признаков суицидального поведения подростков с целью своевременного реагирования и предотвращения суицида***

***Суицид***

умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

***СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ***  это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

***Типы суицидального поведения***

***Демонстративное поведение***

Это своего рода просьба о помощи.

Цель - напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.

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

***Аффективное суицидальное поведение***

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций, импульсивно, не имея четкого плана действий.

Сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

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

***Истинное суицидальное поведение***

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия.

При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью.

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.

***Динамика развития суицидального поведения***

***Первая стадия***

Стадия вопросов о смерти и смысле жизни.

В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д.

На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве.

Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т.д.

***Вторая стадия***

Это суицидальные замыслы.

Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

***Третья стадия***

 Суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка.

Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

***Пресуицид***

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления.

Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

***Причины суицида***

* 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.
* 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.
* Дисгармония в семье
* Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).
* Реакция протеста, как результат нарушенных внутрисемейных, внутришкольных или внутригрупповых взаимоотношений.
* Депрессия

***К «группе риска» по суициду относятся подростки:***

* с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
* злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим психологическое и физическое насилие;
* с затяжным депрессивным состоянием;
* сверхкритичные к себе подростки;
* покинутые окружением подростки;

***К «группе риска» по суициду относятся подростки:***

* страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
* фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
* 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.

***Признаки готовящегося самоубийства***

* Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
* Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
* Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
* Словесные указания или угрозы.
* Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
* Вспышки гнева у импульсивных подростков.
* Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
* Бессонница.

***Возможные мотивы***

* Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
* Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
* Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
* Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
* Способ разрешить проблему - подросток рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

***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.

* эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
* выраженное чувство долга, обязательность;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического вреда;
* 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;
* уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
* планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
* негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства

***Профилактика суицидов***

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!**

**Для предотвращения суицидов у детей и подростков учителя могут сделать следующее:**

* вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
* внушать им оптимизм и надежду;
* проявлять сочувствие и понимание;
* осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.
* исключать психологическое давление на учащихся (оскорбление, унижение)
* взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Педагог-психолог Стяжкина О.С.