Профилактика суицида

 Проблема самоубийств существовала во все времена и у всех народностей. Под термином **«суицид»** понимают самостоятельное, в большинстве случаев добровольное и преднамеренное выполнение человеком действий, направленных на прекращение собственной жизни.

 [Суицидальное поведение](http://depressia.info/suitsidalnoe-povedenie/) является одной из форм девиантного поведения и означает наличие у субъекта патологического образа мышления, включающего возникновение мыслей о самоубийстве, их обдумывание, разработку плана свершения суицидального акта. Суицидальное поведение также включает непосредственно выполнение попыток по лишению себя жизни.

 Согласно статистическим данным, предоставленным Всемирной организацией здравоохранения, количество завершенных суицидальных актов в среднем составляет **восемьсот тысяч случаев в год**. Более 15 миллионов человек по разным причинам совершают деяния, направленные на прекращение собственной жизни. Ежегодно смертность в результате суицидальных действий составляет около 1% всех зафиксированных летальных исходов. **Как показывают социальные исследования, каждые сорок секунд на планете свершается фатальный (завершенный) акт суицида.**

 Социологи установили, что чаще всего жертвами самоубийств становятся люди подросткового и молодого возраста.

 В последнее десятилетие Российская Федерация находилась в числе мировых лидеров по численности свершаемых суицидов. Также в России зафиксированы самые высокие в Европе показатели  смертности от суицидов в подростковой категории. Более 35% детей и подростков, живущих на территории России, хотя бы однократно задумывались о добровольном прерывании жизни.**Чаще всего суицидальные попытки фиксируются у подростков, которые не перешагнули четырнадцатилетний рубеж.**

 Случаи подросткового суицида участились из-за роста детских групп смерти, пропагандирующих свою аномальную теорию на страницах социальных сетей.

 Действительно, с ростом популярности виртуальных сообществ существенно изменилась и культура общения сверстников, и тематика проблем, обсуждаемых не только между близкими людьми, но и среди незнакомых интернет пользователей. Современная молодежь не руководствуется понятиями нравственности и морали, не ограничена в высказываниях цензурой. Нынешние парни и девушки свободно излагают в виртуальном пространстве сокровенные тайны, без стеснения обсуждают личные проблемы на форумах, не таясь, делятся своими переживаниями в чатах.

 Сегодня на страницах рейтинговых социальных сетей можно увидеть изобилие сообщений о подростковых группах смерти, стать участником диспутов о «бессмысленности» бытия, получить указания, как «правильно» совершить «самовыпиливание» (термин, обозначающий среди молодежи суицид). У адекватного взрослого, читающего суицидальные посты в интернете, может создаться впечатление, что нынешние подростки поголовно охвачены депрессией, им не интересна и не важна жизнь.

 Помимо психологического «зомбирования» подростка, на участника смертельных проектов оказывают сильное моральное давление. В его адрес поступают угрозы: «кураторы» в случае неповиновения обещают расправиться с его родственниками. Именно из-за панического страха многие дети не решались выйти из игры и доводили квест до финала – суицида.

## Причины детских самоубийств

 **По мнению психологов, проблема подростковых суицидов, в первую очередь, базируется на отсутствии полноценного общения между родителями и детьми. Недостаток внимания, отсутствие искренней любви, непринятие личности ребенка, игнорирование его потребностей и интересов, недоброжелательная и конфликтная атмосфера в семье – основные причины формирования суицидальных наклонностей в юном возрасте.**

 Подростковый период – главный этап формирования и становления личности. Мы, родители должны понимать, что в период взросления с нашими детьми происходят изменения. Неустойчивость эмоционального состояния часто становится причиной импульсивности, нелогичности и непоследовательности поступков. Многие юноши и девушки недовольны собой и приписывают себе несуществующие изъяны. При неправильной стратегии воспитания на фоне неудовлетворенности собственной внешностью, характером, знаниями у ребенка формируется комплекс неполноценности. Не обладая знаниями, как развивать себя, не имея опыт конструктивного варианта разрешения проблем, подросток погружается в глубокую депрессию. Очень часто депрессия усугубляется возникновением у ребенка чувства никчемности и ощущения собственной виновности. Отрок упрекает себя за малейшие промахи, винит себя за допущенные крохотные ошибки, не верит в свои возможности. Фактически проблема детских суицидов базируется на том, что закомплексованный ребенок не понимает смысла в жизни и не верит в личный успех в будущем. На этом фоне возникают идеи о бессмысленности бытия, и незрелая психика находит единственный «выход из тупика» – покончить жизнь самоубийством.

 Очень часто проблему отягощает недостаток родительского внимания. Многие родители на сегодняшний день настолько загружены на работе, увлечены развитием бизнеса или строительством карьеры, что у них не остается времени на полноценный контакт со своим ребёнком. Детская психика трактует такое родительское отношение по своему: раз на меня не обращают внимания, значит, я никому не нужен, соответственно, я никчемное существо, и жить бессмысленно.

 К сожалению, большинство нынешних мам и пап полагают, что их дети способны справится с любыми психологическими проблемами самостоятельно. Современные родители не учитывают, что в настоящие дни нагрузка на психику человека значительно больше, чем требования, существовавшие два десятилетия назад. Поток противоречивой информации, который обрушивается на мозг ребенка, в итоге – психика не успевает отфильтровать, систематизировать, отсеять ненужные звенья, сделать логичные выводы. Соответственно, в голове подростка царит хаос – он не понимает, где настоящие проблемы, а где искусственные трудности, не стоящие даже внимания. Именно отсутствие дифференцированного подхода к решению всех жизненных задач, неумение грамотно распределять свои усилия являются причиной непоследовательных действий подростка.

 Также следует отметить, что нервная система современного человека сильно страдает от избыточной нагрузки. Высокие требования действительности, бешеный темп жизни, отсутствие полноценного отдыха приводит к сбоям в работе «главного компьютера организма» – головного мозга, на фоне чего возникают разнообразные психические дефекты.

 В современной жизни существует и еще одна глобальная проблема. Если пару десятилетий назад люди предпочитали «живое» общение: ходили в гости, встречались во дворе, заводили новых друзей, устанавливали контакты, то сейчас молодежь «переселилась» в мир виртуальный. Действительно, намного легче, проще, быстрее контактировать в сети. Общение во всемирной паутине не предполагает прикладывания волевых усилий. Здесь существует возможность по собственному желанию прекратить диалог и стереть непонравившееся сообщение. В то же время, «живое» общение требует психологической грамотности, умения «прочувствовать» собеседника, способность пойти на компромисс. Именно поэтому многие подростки охотно «переселились» в виртуальный мир. Однако такой вид общения создает множество проблем, включая истинное одиночество человека. Отсутствие реальных друзей не дает шанса оперативно решить трудности, встретить искреннюю моральную поддержку. **Осознание подростком собственного одиночества провоцирует отчаяние и разъедающую тоску, освобождение от которого юноши и девушки находят в актах суицида.**

 **Проблема широкого распространения суицидов среди подростков также исходит от наличия у многих юношей и девушек «возрастной» черты – максимализма.** Видение мира исключительно в черных и белых тонах, неприятие нейтралитета, неумение идти на компромисс, отсутствие терпения и настойчивости – свойства, характерные переходному возрасту. Желание обладать всем самым лучшим и сразу, как правило, спотыкается у детей на преграды, которые они не могут преодолеть. Это вызывает бурный протест у ребёнка и формирует мысли о несправедливости мира. Соответственно в воображении ребенка зарождается идея: раз мир немилосерден и несправедлив, нет смысла жить.

 Еще одна причина подростковых суицидов – характерная особенность подросткового периода. Отроческий возраст – время поиска своего места в жизни, которое требует доказательств уважения со стороны окружающих. Желание самоутвердиться, потребность обрести авторитет у сверстников, необходимость привлечь к себе внимание спотыкается о камень незнания конструктивных путей осуществления стремлений. **Незрелая психика ребенка подсказывает выход: чтобы быть популярным и обрести славу, необходимо совершить какой-то неординарный поступок, например: покончить жизнь самоубийством.**

 К причинам подростковых суицидов также можно отнести **неспособность детей конструктивно разрешать возникающие трудности.** Реальные взрослые проблемы, неопределенность и страх перед будущим, боязнь совершить ошибку угнетающе действуют на психику ребёнка. Такое пребывание в постоянном психоэмоциональном напряжении требует какой-то разрядки. Поскольку здоровые альтернативы устранения нервного напряжения подростку неведомы, он начинает искать спасения в кругу таких же уставших от жизни ребят. Попав в круг меланхолии и хандры, подросток быстро приобщается к губительной «философии», суть которой: белый свет не мил, лучший выход – покинуть этот мир навсегда.

 Еще один виновник высокой добровольной смертности подростков – **неспособность противостоять угрозам, слепая вера в неминуемую расплату за неповиновение, паническая боязнь за жизнь близких.** Очень часто дети убеждены, что поступившие в их адрес угрозы обязательно будут исполнены. Они не понимают, что угрозы и шантаж выступают методом запугивания. Они не осознают, что это только манипуляции, что большую часть из озвученных угроз никто не собирается выполнять вовсе.

**Причиной самоубийства может стать :**

-неудачная любовь;

-пережитое сексуальное или физическое насилие;

 -регулярные издевательства сверстников;

-неудачи в учебной деятельности, провалы творческих проектов;

 -переживаемое гнетущее чувство одиночества;

-социальная изоляция, вынужденное выпадение из общества, отсутствие полноценных контактов в человеческом сообществе;

 -пребывание индивидуума в экстремальных условиях, в который адекватный человек попросту не может выжить;

- финансовые проблемы человека: банкротство предприятия, потеря работы, невозможность трудоустроиться, трудновыполнимые кредитные обязательства, утрата источника доходов;

-внезапное изменение социального статуса, потеря авторитета у общества;

- некорректные и бестактные деяния близкого окружения ( например: разглашение конфиденциальной информации);

 -клевета в адрес человека, его умышленное психическое травмирование, систематические унижения его достоинства;

- различные психические расстройства ( например: затяжная депрессия .Суицидоопасность присутствует у больных паническим расстройством, посттравматическим стрессовым расстройством, алкоголизмом, наркоманией, шизофренией);

- пресыщенность человека жизнью (например:отсутствие четкой цели, ограниченный кругозор, неимение увлечений, нежелание развивать свою личность формируют своеобразную «усталость» от жизни);

 - наличие у человека навязчивых идей собственной никчемности и виновности (для некоторых акт суицида – своеобразный способ «очищения» души от гнетущего чувства вины, страха разоблачения и последующего наказания, когда человек боится ответственности за свои непристойные или противоправные действия);

- желание продемонстрировать свою «взрослость», стремление обрести популярность среди ровесников, ради подражания известным людям;

Профилактика

Не вызывает сомнений, что проблема профилактики подростковых суицидов – вопрос, который должен быть решен на государственном уровне. Психологические службы, социальные институты, педагогические коллективы должны разрабатывать комплексные программы профилактики суицидального поведения детей. Но без непосредственного участия родителей – самых близких людей для ребёнка, данная работа может оказаться малоэффективной.

**Что делать родителям, которые подозревают у своего ребенка наличие мыслей о самоубийстве?**

-Наилучшее решение для предотвращения суицидальных действий – при малейших признаках проблемы посетить психолога. Специалист выяснит, какие трудности имеются у ребенка, и подскажет пути их преодоления.

-Оптимальное средство профилактики – искренняя заинтересованность родителя жизнью своего ребёнка. Мамы и папы должны знать, какие сомнения присутствуют у подростка, каковы его цели, интересы, потребности.

-Ошибочный шаг, который совершают многие взрослые – ужесточение контроля над ребенком, введение более суровых правил и ограничений. Следует помнить, что, чем больше запретов существует, то тем сильнее у молодежи желание их нарушить. Чем жестче перекрывание кислорода, тем азартнее страсть вырваться на свободу.

-Необходимо помнить, что ребенок имеет право на личное пространство, и ему необходимо периодически быть в одиночестве. Поэтому не стоит лезть к нему в душу, когда он занят исследованием своей личности и хочет побыть один.

-Чтобы ребенок был готов поведать свои тайны, родители должны быть для него безопасны. Подросток должен пребывать в уверенности, что его тайны не станут достоянием гласности. Что он не будет осмеян, раскритикован, наказан. Именно доверие ребенка своим родителям – лучшее средство профилактики суицида.

-Отношения поколений должны базироваться на взаимоуважении. Необходимо признать, подросток – самостоятельная независимая личность. Маленький человек имеет право на собственную точку зрения, которая отлична от мнения взрослых.

-Главное правило для родителей в целях профилактики подростковых суицидов – вести себя искренне, не лицемерить, действовать без фальши. Несмотря на личностную незрелость, дети являются «квалифицированными» психологами, которые чувствуют, где есть правда, а где обман. Ложь со стороны родителей сильно ранит нежную душу подростка.

-Уговоры на человека, решившегося покончить жизнь самоубийством, часто не действуют. Словесные доводы, мол, жизнь интересна и прекрасна, усиливают дух противоречия у подростка. Необходимо доказывать не словами, а собственными поступками. Энергичные, счастливые родители – наглядный пример для отчаявшегося ребенка и веское подтверждение того, что жизнь – захватывающая штука.

-Родители должны найти занятие, которое станет отдушиной для их ребёнка и поможет избавиться от депрессии. Сейчас существует масса захватывающих предложений, как разнообразить свой досуг. Доступность занятий спортом, наличие выбора кружков по интересам, приобщение населения к общественным работам на добровольных началах также выступают средством профилактики суицидов.

-Хорошее средство профилактики суицидов – заполнить жизнь ребенка позитивными моментами. Помним: у занятого и увлеченного человека не остается времени на раздумывания о самоубийстве. Предложите подростку научиться водить автомобиль, запишите его на секцию кикбоксинга, отправьте изучать иностранные языки в именитый Оксфорд. Планируйте свободное время таким образом, чтобы не оставалось места для скуки. Посещение театров, музеев, выставок, просмотр кинолент, загородные экскурсии, автобусные туры по осмотру достопримечательностей спасут от хандры и привьют вкус к жизни.

-Главной задачей родителей для профилактики суицидов - доказать ребенку, что он является любимым и уважаемым человеком. Нельзя клеймить своего отпрыска позором, стыдить его прилюдно, вешать обидные ярлыки. Даже если он тысячу раз не прав, от взрослых требуется корректность и тактичность. Необходимо помнить: каждый имеет право на ошибку. Именно поэтому все взрослые: родители, учителя, тренера и иное окружение отрока должны стать вежливыми и мудрыми людьми. Помнить: никому не позволено унижать и притеснять ребенка.

**Любите и принимайте своих детей такими\, какие они есть! Прислушивайтесь к их мнению, просьбам, желаниям и мечтам! Взрослейте вместе с ними! Станьте им лучшими друзьями!**

В случае возниковения подобной проблемы Вы можете обратиться:

***Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции с.Кочубеевское 2-09-14***

***Психолог детского дома творчества с.Кочубеевское 2-14-82***

***Ставропольский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Доверие»***

***8(8652)37-19-23 ,8(8652)35-70-73***

Спасибо за внимание!

Социальный педагог МКОУ СОШ №15 Карташова Ирина Александровна