**Профилактика суицидов у подростков**

В течение последних двух десятилетий частота суицидальных действий среди молодежи в Беларуси удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 12 157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ проверок обстоятельств, причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой Беларуси, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связанно с:

семейными конфликтами и неблагополучием;

боязнью насилия со стороны взрослых;

бестактным поведением отдельных педагогов;

конфликтами с учителями, друзьями, одноклассниками;

черствостью и безразличием окружающих.

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

**Суицидальное поведение** – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

**Суицидент** – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Различают несколько типов суицидального поведения:

***Демонстративный суицид*** больше характерен для подростков и студентов. Это театрализованное представление, шантаж с целью добиться сочувствия, избежать наказания, разжалобить кого-либо. Обычно сцена разыгрывается в том месте, где находится человек, которому она адресована.

При ***аффективном типе суицидального поведения*** попытка совершается под действием обиды или гнева. Возможна демонстрация, длящаяся от нескольких минут до суток.

***Истинный суицид*** обычно обдумывается и подготавливается заранее. Человек задумывается о смысле жизни, замыкается в себе, ведет дневник. Он планирует предстоящие действия до мелочей, оставляет прощальную записку для родных или друзей. Так как разрабатывается план действий, попытка часто приводит к смерти.

**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*** - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

**Поведение самоубийцы**

Почти 80% людей суицидального поведения так или иначе сообщают о своих намерениях, порой завуалировано

***Поведение на первой стадии*** – это суицидальные мысли, фантазии, связанные с собственной смертью, высказывания типа: «Хорошо заснуть и не проснуться», «Хорошо бы умереть». Такие люди ищут возможность высказаться, хотят быть услышанными, но зачастую их не слышат и не понимают.

***Поведение на второй стадии*** характеризуется построением замыслов, разрабатываются планы реализации, выбирается способ суицида и место действия. В это время подростки могут проговариваться о своих замыслах.

***Последняя стадия*** – собственно суицидальная попытка. К замыслу присоединяется сформированное решение, подкрепленное волевым компонентом, что подталкивает человека к совершению самоубийства. При остром пресуицидальном синдроме все три стадии моментально складываются в одно целое, происходит осуществление попытки.

**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.

***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.

***Письменные указания*** (в письмах, записках, дневнике).

***Словесные указания или угрозы.***

***Вспышки гнева у импульсивных подростков***.

***Потеря близкого человека***, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

***Бессонница.***

**Профилактика суицидов.**

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.

***Ищите признаки возможной опасности***:

суицидальные угрозы;

предшествующие попытки самоубийства;

депрессии;

значительные изменения поведения или личности человека;

приготовления к последнему волеизъявлению.

***Примите суицидента как личность***.

Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида.

Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

***Установите заботливые взаимоотношения***. Вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

***Будьте внимательным слушателем***.

Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

***Не спорьте.*** Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

***Задавайте вопросы.*** Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации

***Не предлагайте неоправданных утешений***. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

***Предложите конструктивные подходы***. Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для ребенка. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь зайдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

***Вселяйте надежду.*** Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

***Оцените степень риска самоубийства***. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимую вещь, с которой он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

***Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска***. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику.

***Обратитесь за помощью к специалистам.***

В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, которые предоставляют различные виды помощи. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье.

Суициденты, негативно относящиеся к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

***Важность сохранения заботы и поддержки***.

Часто за улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность.

Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой.

И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.