**[Профилактика суицида](http://oksidorova.ru/profilaktika-suitsida%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B0%3A%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%B0)**

****

Весна  способна не только воодушевлять и наполнять радостью, но и вызывать негативное состояние.

Давно известный факт, что весной и осенью обостряются все болячки. К ним, конечно, относятся и нервно-психические расстройства,  гормональные сбои и перестройка психики в  подростковый период. Добавляют проблем стрессовые ситуации, связанные с окончанием четверти, предстоящими экзаменами и поступлением в профильные учебные заведения.

Волна пугающей суицидальной статистики и разговоров о «Синем ките» заставила провести диагностические и профилактические мероприятия в школе .

Во всем мире самоубийство входит в пятерку наиболее распространенных причин смерти в возрастной группе лиц 14-19 лет.  Во многих странах оно выходит на первое или второе место в качестве причины смерти юношей и девушек этого возраста.

Самым первым и основным методом выявления суицидального состояния у ребенка является **наблюдение.**Наблюдение родителей, педагогов, классного руководителя.

Как увидеть это состояние у ребенка?

 Следует отметить, что периодическое появление суицидальных мыслей у детей и подростков не следует считать патологией. В детстве и подростковом возрасте они являются частью нормального процесса развития, особенно, если подростки сталкиваются с решением экзистенциальных проблем. Более половины учащихся старших классов средней школы признают, что у них время от времени возникают мысли о самоубийстве.  **Подростки нуждаются в том, чтобы иметь возможность обсудить эти вопросы со взрослыми.**

Причины суицидальных мыслей могут быть разными. Чаще всего это (по А.Е. Личко):

* потеря любимого человека;
* состояние переутомления;
* уязвленное чувство собственного достоинства;
* разрушение защитных механизмов личности в результате алкоголизма, наркомании и токсикомании;
* отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство;
* различные аффективные реакции по другим поводам…
* конфликты с родителями

А так как  весной состояние переутомления и аффективные реакции на давление со стороны педагогов и родителей в конце четверти в выпускных классах  дело обычное, наши дети попадают в  группу риска!!

Здесь важно вовремя заметить  признаки суицидального поведения. А это:

* Уход всебя.
* Капризность, привередливость.
* Депрессия.
* Агрессивность.
* Нарушение аппетита.
* Раздача подарков окружающим.
* Психологическая травма.
* Перемены в поведении.
* Угроза.
* Активная предварительная подготовка.

Суицидальными индикаторами могут быть :

 — конфликты с родителями,

 - конфликты с преподавателями, администрацией  школы (вуза);

 — конфликты в области дружеских или любовных отношений;

 — потеря (смерть, расставание) близкого человека;

 - вынужденная социальная изоляция (смена места жительства);

— сексуальное насилие;

  — нежелательная беременность;

— «потеря лица» (позор, унижения в группе).

Опасные сигналы могут проявляться в поведении, когда подросток  жалуется на недомогание, недостаток сна, предпочитает разговоры о смерти и загробной жизни, «шутит» о бессмысленности жизни, открыто или косвенно говорит о суицидальных намерениях.

Опасным сигналом может служить уныние, мрачная угрюмость,  депрессивное состояние, сопровождающееся – негативными оценками  своей личности, окружающего мира, будущего и неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида.

Если вдруг, вы заметили подобное состояние у своего  ребенка , не оставляйте этого без внимания!

**Действовать следует так:**

* Подбирайте ключи к разгадке суицида. Ищите причину – проблему. Разговор должен идти не о суициде, а о проблемной ситуации и возможных путях выхода из нее.
* Примите суицидента как личность. Ваш ребенок имеет право на своё решение,
* Установите заботливые отношения. Не оставляйте ребенка одного. Возможно, чувства покинутости и одиночества явились усугубляющим моментом ситуации.
* Будьте внимательным слушателем. Выслушайте ребенка не перебивая , без комментариев. Задавайте уточняющие вопросы (касающиеся проблемы, а не суицидального намерения)
* Не спорьте. Споры вызывают агрессию и уход в еще более глубокое негативное состояние
* Не предлагайте неоправданных утешений, что «все будет хорошо», или « он потом поймет»…
* Предложите конструктивные подходы выхода из проблемы.
* Вселяйте надежду, на то, что выходы из ситуации существуют ,и  вы верите в то, что подросток  справится.
* Оцените риск самоубийства . Если после разговоров вы не заметили изменений к лучшему  в состоянии подростка  ,не оставляйте его  одного  и обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Я заметила, что желание «не выносить сор из избы», страх испортить «репутацию»  консультацией психиатра сильнее здравого смысла. Огорчает!
* Особенно следует отметить важность сохранения заботы и поддержки подростка в последующий период.  К сожалению, намерение закончить свою жизнь таким радикальным способом не уходит сразу и бесследно. Состояние может вернуться, когда никого не будет рядом…

Самой хорошей, на мой взгляд, профилактикой суицида является вера в свои силы, захватывающие планы, вера в себя, свою уникальность, что закладывается  родителями.  Подростку важно знать,  что рядом находятся любящие люди, которые принимают тебя реального, таким как он  есть — «не идеальным».