**Случаи самоубийства и рекомендации родителям по предупреждению возникновения проблем, связанных с суицидом у подростков, молодых людей студентов учебных заведений.**

**Актуальность проблемы.**

Проблема самоубийства во многом является закрытой в нашей

культуре. Часть информации родители детей подростков, молодёжи получают через прессу,

часть на примерах личного опыта рядом живущих людей, но в целом, говорить о

смерти достаточно сложно. Малое количество литературы по данной

тематике позволяет обрастать теме самоубийств мифами, предрассудками и

искаженными фактами.

Безусловно, самоубийство – далеко не самая приятная тема для понимания.

Однако жизнь показывает, насколько важно обсуждать ее как с

профессионалами (врачами, психологами, школьными учителями), так и

молодыми людьми и их родителями.

Изложенный материал адресован родителям и молодежи, так как они

первыми сталкиваются с проблемой суицидального поведения своих детей в среде молодёжи.

По статистике в 70% случаев подростки, молодые люди, находящиеся в

кризисной ситуации, ищут поддержку и помощь в кругу семьи и/или друзей

сверстников, в 20% - у педагогов, и только в 10% случаев обращаются к

специалистам (врачам соматического профиля, психологам, психиатрам). Во

многом от внимательного отношения и своевременного реагирования

окружающих (родителей, педагогов, сверстников, медицинских работников)

зависит: реализует или остановит свой суицидальный план подросток, молодой человек.

 **ИНФОРМИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЯМ О ПРЕДРАСУДКАХ:**

ПРЕДРАССУДКИ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ.

Сознание многих людей заполнено предрассудками о самоубийстве,

которые мешают позитивным действиям при выявлении суицидального

поведения и не позволяют принимать необходимые меры в отношении

суицидального человека. Ниже приводятся наиболее распространенные

заблуждения о самоубийстве, неверные выводы, которые вытекают из них

(рационализации) и правильные, истинные факты, проверенные

многолетними наблюдениями и подтвержденные специальными

исследованиями.

**Предрассудок 1:** Большинство самоубийств совершается без

предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его

предотвращения.

**Факт:** Большинство людей подают предупреждающие сигналы о

своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к

самоубийству. Эти сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться

человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков,

эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Например, подростки, молодые люди

могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти, записки

с высказыванием обид и угроз. Взрослые не должны это игнорировать.

**Предрассудок 2:** Говоря о самоубийстве с подростком, молодым человеком можно

подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью

избегать этой темы.

**Факт:** Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска

его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления

суицидальных намерений - прямой вопрос о них. Открытый разговор с

выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у

человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения

и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении

непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы

может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск

увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним

собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более

одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого

человека, способного ему помочь.

**Предрассудок 3:** Если человек говорит о самоубийстве, то он его не

совершит.

**Факт:** Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо

или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти

людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной

форме говорят об этом желании с другим человеком.

К любой угрозе подростка, молодого человека

уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит

манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и

истинным суицидом в подростковом, молодёжном возрасте несущественна.

**Предрассудок 4:** Суицидальные попытки, не приводящие к смерти,

являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания.

Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

**Факт:** Суицидальные формы поведения или "демонстративные"

действия некоторых людей представляют собой призыв о помощи,

посылаемый другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко

происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже

никогда не поможет – и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений

умереть, к отчетливому стремлению покончить собой. Наказание за

суицидальное поведение и его оценка как "недостойного" способа призыва о

помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Оказание

помощи в разрешении проблем, установление контакта является

эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения.

**Предрассудок 5:** Самоубийца определенно желает умереть, и будет

неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство.

Оказывать помощь таким людям бесполезно.

**Факт:** Очень немногие люди сохраняют уверенность в своих

желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство

людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается

им помимо воли. Преобладающее большинство лиц, обнаруживавших

суицидальные тенденции, находят способ продолжения жизни. Подростки, молодые люди к тому

же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то

временному. Порой они думают, что, умерев (уснув ненадолго), накажут

родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся).

**Предрассудок 6:** Те, кто кончают с собой – психически больны и им

ничем нельзя помочь.

**Факт:** Действительно, наличие психического заболевания является

фактором высокого риска самоубийства. Однако очень многие,

совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим

заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они

не видят другого выхода.

**Предрассудок 7:** Если человек однажды предпримет суицидальную

попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка

предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.

**Факт: Х**отя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку,

обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти

попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные

попытки, в 10 раз выше, чем среди населения.

**Предрассудок 8:** Злоупотребление алкоголем и наркотиками не

имеет отношения к самоубийствам и даже наоборот: алкоголь и наркотики

помогают забыть о проблемах.

**Факт:** Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором

риска суицидального поведения. Пьянство и наркотики, особенно, в

состоянии отмены, могут существенно способствовать совершению

суицидов.

**Предрассудок 9:** Самоубийство представляет собой чрезвычайно

сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.

**Факт**: Понимание и реагирование на суицидальное поведение у

конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии

или медицины. Требуется лишь проявление внимания к тому, что человек

говорит, ПРИНЯТИЕ ЭТОГО ВСЕРЬЕЗ, оказание поддержки и обращение за

соответствующей помощью. Многие люди погибают в результате

самоубийства лишь потому, что им не была предложена или оказалась

недоступной неотложная первая помощь и поддержка.

**Предрассудок 10:** Если у человека имеется склонность к

самоубийству, то она останется у него навсегда.

**Факт:** Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и

устраняются при соответствующей помощи. Однако если эмоциональный

стресс продолжается, облегчение не наступает, а помощь не оказывается, то

сохраняется риск суицидального поведения. После получения

профессиональной помощи человек чаще всего способен возобновить свою

обычную жизнь и деятельность.

**Предрассудок 11:** Самоубийство - явление наследуемое, значит, оно

фатально, и ничем нельзя помочь.

**Факт:** Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время

ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к

формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой

генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать реальную

помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а

после этого – обратить на него внимание врачей или психологов.

Методические рекомендации для педагогов-психологов и

социальных педагогов образовательных организаций

Методические рекомендации для педагогов-психологов и

социальных педагогов образовательных организаций

**Определение и содержание суицидального поведения.**

**Самоубийство (суицид)** – намеренное, осознанное лишение себя

жизни.

**Суицидальная попытка (**синонимы: парасуицид, незавершенный

суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное

действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не

привело к смертельному исходу.

Суицидальное поведение у подростков, молодёжи может нести в себе как

черты «манипулятивности», так и выраженные интенции к смерти. Как

правило, суицидальный акт или намерения одновременно обусловлены

противоречивыми мотивациями: с одной стороны - «воздействие на

значимых других», попытка изменить ситуацию или «наказать» обидчика, с

другой стороны – избежать психологической боли, обиды, стыда и пр. с

помощью самоповреждения или смерти.

Суицидальное поведение с преимущественным воздействием на

значимых других

Суицидальные акты и намерения могут носить яркий,

театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь

или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать сочувствие, избавиться от

грозящих неприятностей, или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины

или обратив на него возмущение окружающих, и доставив ему серьезные

неприятности.

Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое

связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома –

родным, в учебном заведении – педагогам, либо сверстникам и т.д. Такого рода действия,

направленные «во вне», как правило, свидетельствуют о нарушенных

отношениях между подростком, молодым человеком и его ближайшим окружением

 (родители, сверстники и пр.). В данной ситуации можно предположить, что,

либо подросток, молодой человек не может проявить свои потребности иным

(адаптивным) способом, либо его ближайшее социальное окружение

игнорирует «более слабые» сигналы. Следует помнить, что даже

«демонстративное» поведение может заканчиваться смертью. В качестве

примера можно привести религиозные суициды – частым мотивом действий

является протест, но следствием – смерть. Даже в случае полного отсутствия

мотивов смерти, суицидальные акты могут носить тяжёлые последствия

вследствие недоучёта подростком, молодым человеком обстоятельств, незнания

летальности определённых средств (медикаменты, химикаты). Любая форма

автоагрессии требует терапевтического подхода. Ярлыки

«демонстративный», «манипулятивный» привносят морализаторский и

осуждающий оттенок, что препятствует налаживанию отношений с подростком, молодым человеком.

**Аффективное суицидальное поведение**

Суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который

может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации может

растягиваться на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться

мысль, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с

трудом прогнозируется и с трудом поддается профилактике.

**Истинное суицидальное поведение**

Обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой.

Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению

подростка, молодого человека была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи

самообвинения. Записки более адресованы самому себе, чем другим, или

предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и

близких.

**Мотивы, причины суицидального поведения:**

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное

чувство и ревность;

- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из

семьи;

- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

страх позора, насмешек или унижения;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать

неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

- страх наказания, нежелание извиниться;

- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов,

публикаций в СМИ («синдром Вертера»).

У подростка и молодых людей бывает трудно дифференцировать истинные стремления ухода из

жизни от демонстративных попыток, нацеленных на получение любви,

внимания, преимуществ, льгот, желаемых вещей.

Если молодые люди, подростки воспитывались в условиях, в которых не сформировались

глубокие привязанности к своим родителям, то они лишены опыта

переживания глубоких чувств и не могут их представить у других людей.

Суициды у подростков, молодых людей в отличие от взрослых, могут быть

спровоцированы незначительными событиями в жизни.

Применяемые средства для ухода из жизни не соответствуют

выраженности их желания и случайно приводят либо к очень серьезным

нарушениям здоровья, либо практические не приносят никакого вреда.

Характер суицидального поведения зависит от степени понимания

необратимости смерти.

**Изучение причин и условий, при которых подростки, молодёжь**

**заканчивали жизнь самоубийством, позволило выявить ряд факторов,**

**сопутствующих этому чрезвычайному происшествию. К ним относятся:**

**Условия семейного воспитания:**

— отсутствие отца в раннем детстве;

— матриархальный стиль отношений в семье;

— воспитание в семье, где есть люди, страдающие алкоголизмом или

психическими заболеваниями;

— отверженность в детстве;

— воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т.д.

**Стиль жизни и деятельности:**

—особенная выраженность определённых черт характера;

—употребление алкоголя и наркотиков;

— наличие суицидальных попыток ранее;

— совершение уголовно наказуемого поступка.

**Взаимоотношения с окружающими людьми:**

— изоляция из социума, потеря социального статуса (исключение из

школы, другого учебного заведения);

—расставание с девушкой/парнем;

— затрудненная адаптация к деятельности и др.

— недостатки физического развития (заикание, картавость и др.).

**Хронические заболевания.**

 Знание и учет перечисленных факторов риска крайне необходим,

так как они позволяют выявить лиц с повышенным риском суицида.

**Существуют различные признаки, по которым можно заподозрить наличие**

**суицидальной направленности в поведении подростка. К таковым можно**

**отнести поведенческие проявления и вербальные признаки. Есть и признаки,**

**свидетельствующие о высокой вероятности совершения самоубийства.**

**Поведенческие признаки склонности к суициду:**

**1. Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и

нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость,

обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в

себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки

часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не

выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

**2. Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени

капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой,

самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п.

Но, когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между

возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские

свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются

предвестниками смерти.

**3. Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого

человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми,

уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что

окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в

таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

**4. Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки

раздражения, гнева, ярости, жестокости и окружающим. Нередко подобные

явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание,

помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный

результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо

понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

**5. Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые

суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут

себя “на грани риска”. Где бы они ни находились – на оживленных

перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на

железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

**6. Потеря самоуважения.** Молодые люди с заниженной самооценкой

или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя

никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и

неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом

случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

**7. Изменение аппетита**. Отсутствие его или, наоборот, ненормально

повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны

всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с

хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был

плохой или неважный, едят “в три горла”. Соответственно, худые подростки

толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

**8. Изменение режима сна.** В большинстве своем суицидальные

подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и

превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате,

некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

**9. Изменение успеваемости.** Многие учащиеся, которые раньше

учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость

резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко

исключают из школы.

**10. Внешний вид.** Известны случаи, когда суицидальные подростки

перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в

кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое

впечатление они производят.

**11. Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие

суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает

опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В

каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для

выяснения намерений потенциального суицидента.

**12. Приведение дел в порядок.** Одни суицидальные подростки будут

раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью

“привести свои дела в порядок”.

**13. Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой

индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести

крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих

переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными,

домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными

физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера

могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется

развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные

невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом

**Вербальные признаки суицидальных намерений.**

**Словесные заявления обучающегося, типа:**

• «ненавижу жизнь»;

• «они пожалеют о том, что они мне сделали»;

• «не могу этого вынести»;

• «я покончу с собой»;

• «никому я не нужен»;

• «это выше моих сил».

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься

серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение

о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости,

агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению

угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить

ему помощь, консультацию у специалистов [3].

**Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства:**

• открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством

знакомым, родственникам, любимым;

• косвенные «намёки» на возможность суицидальных действий (например,

появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлёй на шее, «игра» с

оружием, имитирующая самоубийство...);

• активная подготовка: поиск средств (собирание таблеток, хранение

отравляющих веществ, жидкостей и т.п.); фиксация на примерах самоубийств

(частые разговоры о самоубийствах вообще); символическое прощание с

ближайшим окружением (раздача личных вещей);

• изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и

снижение двигательной активности у подвижных, общительных;

возбуждённое поведение и повышенная общительность у малоподвижных и

молчаливых; сужение круга контактов, стремление к уединению

**Основными признаками возможной суицидальной опасности**

**являются:**

**–угрозы самоубийства, предшествующие попытки самоубийства;**

**–значительные изменения поведения или личности молодого человека/подростка;**

**– приготовления к последнему волеизъявлению;**

**– проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и**

**изолированность.**

**Поведенческие рекомендации родителям, чтобы суицидальные риск «свести на нет»:**

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, однокурсников и т.п….»**

**СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так**

**чувствуешь?» НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте… да**

**ты просто лентяй!»**

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным…»**

**СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай**

**подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую**

**очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем**

**тебе».**

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!…»**

**СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое**

**настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори**

**глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».**

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!» СКАЖИТЕ:**

**«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это**

**знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»**

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…»**

**СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что**

**посеешь, то и пожнешь!»**

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?…» СКАЖИТЕ:**

**«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное». НЕ**

**ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно**

**постарался!»**