**Суицидальное поведение подростка: своевременная помощь.**

Одной из основных проблем современного общества является обострение суицидального поведения среди подростков. Самоубийства подростков – тема, которая в последние годы особенно активно обсуждается в обществе и освещается в СМИ.

В России за последние 2-3 года частота суицидов составляет 19-20 случаев на 100 тысяч подростков. Ежегодно это составляет от полутора до двух с лишним тысяч человек. Средний показатель в мире – 7 случаев на 100 тысяч. Это выводит нашу страну на одно из первых мест в списке стран, где подросткам наиболее свойственно суицидальное поведение. Исследования показывают, что у каждого пятого подростка время от времени возникают вполне серьёзные мысли, чтобы покончить с собой.

Суицидальное поведение в 90 % случаях - это «крик о помощи» и лишь у 10 % таких детей имеется истинное желание покончить с собой. Период юности сам по себе создает стрессовый климат, в котором более вероятно совершение попытки суицида. Юность период быстрого роста. В нашем обществе он зачастую связан с конфликтами, ощущениями депрессии, напряжением и проблемами в школе и дома. Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагируют на события, чем люди из других возрастных групп.

 ***Чаще суициду подвержены:***

* подростки, страдающие тяжелыми соматическими и психическими заболеваниями;
* девочки-подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
* подростки с повышенной тревожностью, зацикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;
* подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
* подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
* подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
* высокомотивированные;
* подростки с плохой успеваемостью в школе;
* подростки-жертвы насилия.
* подростки, склонные к «интернет-зависимости»;

Подростковый суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотить свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка. Важно не пропустить сигналы, свидетельствующие о депрессии, о самоубийственном настроении. Эти сигналы часто являются криком о помощи.

***Тревожные признаки-сигналы самоубийственного настроения у подростков:***

* изоляция или отстранение от людей, особенно от близких друзей;
* внезапная или постепенная потеря интереса к своей внешности;
* изменение оценок, отношения к учебе, невыполнение заданий, внезапно начавшиеся прогулы — особенно если раньше не наблюдалось ничего похожего;
* потеря веса и аппетита, внезапно пробудившийся аппетит — превосходящий нормальный или обычный;
* бессонница или продолжительный сон;
* постоянная или внезапная самокритика, низкая самооценка, чувство никчемности, ненужности;
* озабоченность смертью, процессом умирания;
* резкая потеря к прежним занятиям;
* неожиданная склонность к несчастным случаям;
* резкие внезапные перемены в личности подростка или юноши, повлекшие, повлекшие апатию, депрессию, вялость;
* неожиданная раздражительность, приступы ярости, гнева, ненависти;
* употребление алкоголя — усилившийся или внезапно возникший интерес к спиртным напиткам, наркотикам;
* неожиданные проявления рискованного и опасного поведения, словно провоцирующего несчастные случаи, гонки на автомобиле, хождение по карнизам, крыше, перебегание улиц в опасном месте;
* затяжные приступы безнадежности, тоски, беспомощности;
* высказывания о нежелании жить дальше — прямые или завуалированные, мотивированные и нет.

 Профилактика детского суицида помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание взрослых к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

Предупреждение детских и подростковых самоубийств заключается в создании такого психологического климата, чтобы дети не чувствовали себя в семье одинокими, непризнанными и неполноценными. Требуется чуткость и внимание не только родителей, но и всех тех, кто по роду своей деятельности соприкасается с детьми и подростками. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, — не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

В образовательном учреждении подростки проводят большую часть времени. Поэтому мы проводим все возможные профилактические мероприятия по предупреждению суицидального поведения. Мы выявляем детей группы риска, с помощью индивидуальных и групповых занятий, направленных на формирование умения регулировать свое поведение, воспитание у подростка чувства защищенности, его способности быть счастливым, поиска социальной поддержки, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Формируем у учащихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;

***Взрослым следует помнить:***

* ценить жизнь молодым людям помогает любовь, понимание и сочувствие;
* от отчаянного шага молодых людей может удержать возможность поговорить по душам с человеком, который выслушает, посочувствует и поймет;
* нельзя растить их, как рыб, в аквариуме, но и «учить плавать», бросая в зараженные реки, нельзя: кто-то выплывет, кто-то нет.

Многое в процессе воспитания детей зависит не столько от опыта и знаний взрослых, но и от их умения чувствовать и догадываться. Так давайте чувствовать, догадываться и любить! Для любви человек рождается, и она побеждает всё. Любовь у человека есть всегда, пока он жив.

 Спасибо за внимание!