

**Рекомендации педагогам
по профилактике суицидального поведения среди подростков**

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули целый ряд проблем, одной из которых является рост самоубийств среди молодежи. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире кончают жизнь самоубийством более 920 тысяч человек, причем 20% самоубийств, приходится на подростковый и юношеский возраст.

Суицидальное поведение имеет три формы: демонстративное, аффективное и истинное.

Демонстративное суицидальное поведение – это разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения действительно покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут. Все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей или, чтобы наказать обидчика, обратив на него возмущение окружающих, доставить ему серьезные неприятности.

Аффективное суицидальное поведение – к нему относятся суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации может растягиваться на часы и сутки.

Истинное суицидальное поведение – здесь имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки адресованы более самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавиться от обвинений близких.

Наиболее типичными мотивами самоубийств у подростков являются:

1. Переживание обиды одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым.
2. Действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, с разводом, или уходом из семьи одного из родителей.
4. Чувство вины, стыда, оскорбленное самолюбие, угрызения совести, недовольство собой.
5. Боязнь позора, насмешек, унижения.
6. Страх наказания, нежелание принести извинения.
7. Неудачи в любви, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угрозы вымогательства.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудных ситуаций.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг, кумирам.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для подростка ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими.

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних является одной из важнейших задач общества. Особое внимание необходимо обращать на поведение подростков:

- словесные признаки (разговоры о смерти, намеки о своем намерении, шутки на тему самоубийства, нездоровая заинтересованность вопросами смерти);

- поведенческие признаки (уход в себя, капризность, привередливость; депрессия; агрессивность; нарушение аппетита и сна; раздача другим подарков, вещей, имеющих большую личностную ценность; демонстрация радикальных перемен в поведении (неряшливость, раздражительность, угрюмость, подавленное состояние, замкнутость от друзей, семьи и др.); признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния и др.);

- ситуативные признаки (социальная изоляция; жизнь в нестабильном окружении (например: серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или между родителями; алкоголизм – личная или семейная проблема); ощущение своей отверженности или риск стать жертвой насилия – физического, сексуального, эмоционального и др.).

Эффективность профилактических мероприятий может быть обеспечена только при комплексном подходе. Следует объединять усилия педагогов, психологов, родителей, медиков. При подозрении на попытку суицида необходимо:

- проинформировать родственников о возможном суициде;
- обеспечить непрерывное наблюдение за подростком;
- обеспечить консультации психотерапевта или психиатра;
- обеспечить специализированное лечение у психотерапевта.

Только совместными усилиями можно достичь положительного результата в профилактике суицидального поведения среди детей и подростков. Мы должны научиться активно слушать и – главное – слышать наших детей. Для многих из них будет достаточно этого, чтобы не ступить за черту бездны.