



**Профилактика кризисных состояний у
детей и подростков**

**По данным ВОЗ суицид является
третьей причиной смертности
подростков после несчастных случаев
и убийств.**

По данным Российской Федерации за последние 10 лет число самоубийств увеличилось в 1,8 раза. Отмечается сдвиг суицидальной активности в сторону более молодого возраста – до 20% суицидальных попыток совершают дети и подростки.

Статистика

- 85% всех подростков думали о самоубийстве хотя бы раз в жизни;
- Самый опасный возраст – 14-16 лет;
- 80% случаев причина отношения с родителями;
- 70% детей, совершивших суицид, не имели психических отклонений;
- 60% детей, совершивших суицид – это дети из благополучных семей

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- 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.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Словесные признаки:

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

2. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во сне - спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Подросток может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм-личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически относится к себе.

**Для подростков склонных к самоубийству
характерны высокая внушаемость и
стремление к подражанию.**

Что могут сделать родители в такой ситуации.

Первое. Прежде всего, поговорить с подростком

Второе. Если ваш сын или дочь захотят поговорить с вами о своем состоянии и о причинах такой подавленности, выслушайте очень внимательно и бережно.

Третье. Если ребенок не хочет обсуждать происходящее с вами (это случается довольно часто в силу специфики возраста, а не ваших отношений), подумайте и предложите ему поговорить с кем-то другим, кому он доверяет.

Четвертое. Проводите с подростком больше времени, больше общайтесь, расскажите о своих делах, обсудите что-то для обоих интересное, подумайте о деятельности, которая вас двоих могла бы увлечь.

**Вы подарили им жизнь,
так помогите
сохранить ее**

