**Памятка по суицидальному поведению детей и подростков**  
  
**Самоубийство (суицид)** - намеренное желание лишить себя жизни. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершенные суициды. В подростковом возрасте уровень завершенных суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный. В возрасте до 10 лет суицидальные попытки редки, завершенные суициды единичны.   
  
***Выделяется 3 типа суицидального поведения*** (Личко А.Е.):   
  
1) демонстративное без намерения покончить с собой   
2) аффективное - суицидальные попытки, совершенные на высоте аффекта   
3) истинное - обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.   
  
***Причины:***

Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление);

Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность);

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасения уголовной ответственности, позор, боязнь наказания);

Конфликт, связанный с работой или учебой;

Материально-бытовые трудности.

Выделяют следующие причины подростковых самоубийств:  
конфликты с окружающими - 94%:  
впервуюочередьсродителями-66%  
переживаниеобиды32%  
чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания - 38%  
состояние здоровья - 15%.  
Детским попыткам самоубийств могут **предшествовать**:  
-вина и стыд за проступки  
- насилие над детьми, развод родителей  
- алкоголизм или амбивалентное отношение матери  
- потеря близких, а также гиперопека или заброшенность  
**Мотивы** часто не соответствуют причинам, для каждого суицидента самоубийство имеет личностный смысл, причем не смертельный, а вполне жизненный. Подростковые попытки бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и нежеланием умереть.   
  
*1.Протест* - непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.   
*2.Призыв* - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: "Посмотрите, как мене больно!"   
*3.Избежание* - устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания.   
*4.Самонаказание* - протест во внутреннем плане, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины.   
*5.Отказ* - полная капитуляция, сближение цели суицида с мотивом, нарастает серьезность.   
  
**Психологические особенности самоубийц**  
  
Эгоцентризм. Человек весь погружен в себя, свои мучительные переживания, страдания.  
Аутоагрессия. Негативное отношение к себе включает негативную самооценку, суицидальные мысли и действия.  
Пессимистическая установка на перспективы выхода из кризиса, депрессия.  
Паранойяльность. Одна ценность приобретает сверх ценный характер, если она не удовлетворяется, то вся жизнь обессмысливается.  
**Система мотивов**. Суицидальное поведение всегда полимотивировано и зависит от многих факторов: возраста, пола, социального, экономического положения, причины самоубийства.  
  
**Признаки появления суицидальных намерений у детей.**  
Сужение интересов, внутренняя концентрация  
Торможение агрессии, направленной вовне и переключение ее на собственную личность  
Желание умереть и фантазирование на темы самоубийства.  
  
**Как относиться?**  
  
Если вы родитель, учитель или любой другой специалист, который сталкивается с какими либо проявлениями суицидального поведения, вам необходимо знать о мифах, существующих в обществе:   
  
1)"У самоубийцы нарушена психика". Лишь 15-20% совершивших самоубийство психически нездоровы.   
  
2)"Это особый склад характера: чувствительные, меланхоличные и эксцентричные люди". Мысли о самоубийстве могут возникнуть у любого человека.   
  
3)"Существует влечение к самоубийству, однажды возникнув, такие мысли не отступят". Именно в этом случае можно говорить о невротическом состоянии, а такие представления объясняются страхом перед неведомым и запретным.   
  
4)"Существует наследственная предрасположенность к суициду". Возможно суицидальное подражание у ближайшего окружения, но генетической предрасположенности не существует.   
  
5)"Тот, кто действительно решает лишить себя жизни вряд ли будет предупреждать об этом окружающих". Истинность намерений всегда проверить очень сложно, разговоры собственной смерти - это признак кризиса.   
  
Вы можете столкнуться с самыми разными чувствами, возникающими, когда кто-либо из близких или клиентов выражает суицидальные намерения. Это могут быть:  
*страх, тревога, сочувствие  
нетерпение, раздражение, отвержение.*Если вы не верите высказываниям о самоубийстве, помните, что они всегда означают, что человеку трудно и он пытается найти выход из кризисной ситуации.  
Для подростков проблема собственной смерти может быть связана с развитием самосознания, процессом поиска смысла жизни и этот вопрос им необходимо решить для перехода к зрелости.

Педагог-психолог: Шевцова Н.Н.