**Портрет ребенка, склонного к суициду**

[« свернуть](http://malech.bereza.edu.by/ru/main.aspx?guid=24451)

**Портрет ребенка, склонного к суициду**

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Группы риска – это депрессивные подростки, злоупотребляющие наркотиками и алкоголем, жертвы насилия, дети как с плохой успеваемостью в школе, так и одаренные, дети с синдромом "отличника", приверженцы депрессивных молодежных субкультур.

По статистике 46% студентов, предпринявших в детском возрасте попытку суицида, имеют высокий и очень высокий интеллект. Любимыми предметами у них, как правило, являются физика, математика и химия. Очень любят слушать музыку. Они обладают философским складом ума, уже с 5-6 лет интересуются такими понятиями как смысл жизни, что такое смерть и есть ли жизнь после смерти. Они тонкие и ранимые, добрые и талантливые, обладают богатым внутренним миром, просто жить в мире полном лжи и лицемерия, жестокости и предательства им в какой-то момент становиться просто невыносимо – глубокое чувство отчаяния толкает их на такой поступок.

**Различаются три стадии приближения подростка к суициду:**

**На первой** подросток проявляет излишний интерес к теме смерти, может много шутить на тему самоубийства. В рисунках суицидальные мысли выражаются следующим образом: изображение черных крестов с толстыми перекладинами, черных стрел, могил, пронзенных сердец, окровавленных ножей. При этом используются в основном черный, желтый и красный цвета.

**На второй стадии** суицидальные мысли приобретают активную форму: взвешиваются все "за" и "против"; продумываются формы, время и место действия. **На третьей** решение о самоубийстве уже принято и подросток продумывает конкретный план.

Косвенных признаков очень много. Но все их объединяет один фактор: у подростка кардинально меняются привычки и поведение. Это, как ни странно, вопросы питания – когда дети с обычно хорошим аппетитом становятся привередливы в еде, а те, кто всегда отличался неважным аппетитом, вдруг начинают есть. Второй параметр – сон. Ребенок либо может спать целыми днями, либо начинает страдать бессонницей. Третий – учеба. Резкое падение успеваемости говорит об утрате интереса, возможно, не только к самому процессу получения знаний, но и к жизни вообще. Еще один тревожный симптом – безразличие к внешнему виду.

Кроме того, психологи выделяют также такие факторы, как стремление подростка к уединению, вспышки немотивированной агрессии, жизнь на грани риска: увлечение экстремальными видами спорта и досуга, злоупотребление психоактивными веществами.

**Как выявить ребенка, склонного к суициду**

Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

*Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:*

o     утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

o     пренебрежение собственным видом, неряшливость;

o     появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

o     резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

o     внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

o     плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

o     склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

o     проблемы со здоровьем: потеря аппетита или наоборот усиление аппетита, плохое самочувствие, бессонница или повышенная сонливость, кошмары во сне;

o     безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений;

o     усиление чувства тревоги;

o     усиление жалоб на физическое недомогание;

o     излишний риск в поступках;

o     стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

o     самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

o     выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;

o     шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

o     Открытые заявления: Ненавижу жизнь, Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.

**Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам.**Не стоит задавать вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Можно попытаться выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен.  Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас.  Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь.  Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину.  Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил.  Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

* Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
* Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем, если эти планы расплывчаты и неопределенны.

|  |
| --- |
| **Даже если сейчас Вам кажется, что в Вашей жизни ничего нет… пока Вы живы, у Вас есть ЖИЗНЬ, а в ней есть ВСЕ!** |

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
* Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
* Кроме того, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.

***Факторы, препятствующие возникновению***

***суицидального поведения у подростков***

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

o         эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

o         выраженное чувство долга, обязательность;

o         концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

o         учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

o         убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

o         наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

o         наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

o         психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

o         наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

o         проявление интереса к жизни;

o         привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

o         уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

o         планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

o         негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

***Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.***