**Профилактика суицидального поведения у подростков**

**Суицидальное поведение** - вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой (цель – смерть, мотив – разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни).

 **Несуицидальное самоповреждающее поведение** - наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни, с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

**Двойственность - основная черта всех суицидов**

В большинстве случаев человек не хочет умирать, то есть не видит смерть как цель, но тем не менее желает прекратить воспринимать окружающую обстановку или определенным образом уйти из нее. Смерть как средство.

Развитие суицидального поведения происходит по стадиям: пассивные суицидальные мысли, суицидальные замыслы, суицидальные намерения, суицидальные попытки, завершенный суицид.

**Суицидальные намерения (тенденции)** - активная (внутренняя) форма суицидального поведения, включает не только суицидальные замыслы, но и самопроизвольные поступки по планированию и подготовке суицидальных действий, непосредственно предшествующие их осуществлению.

Возрастание суицидального поведения происходит в подростковом возрасте. В этот возраст подросток особенно уязвим. Проблемы воспринимаются как непреодолимые, нескончаемые, непереносимые, в связи с этим возникают чувство беспомощности, бессилия, безнадежности.

**Причины самоубийства подростков**

* *Нестабильная ситуация в семье*
* Несчастная любовь
* Конфликты со сверстниками, в учебной сфере
* Чувство одиночества и изоляции
* Глубокая озабоченность недостатками собственной внешности
* Зависимость
* Сексуальное насилие
* Некорректные действия СМИ

**Если подросток говорит о самоубийстве, значит, он в трудной жизненной ситуации и на его слова необходимо обращать внимание**

 Подросток воспринимает проблемы как непреодолимые, нескончаемые, непереносимые, а смерть является единственным средством решения этих проблем.

Исследования показали, что человек дает много предупреждающих знаков и «ключей» к разгадке его плана. Приблизительно 8 из 10 задумавших самоубийство намекают окружающим на это.

Очень важно уметь разговаривать на тему смерти. Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Без разговора невозможно определить , является ли опасность суицида реальной. Душевная беседа может быть первым шагом в предупреждении самоубийства.

**Если у подростка уже была с**уицидальная попытка, то это является риском того, что в сложной жизненной ситуации человек может снова выбрать данное средство как решение проблемы. В таких случаях нужно быть особенно внимательным к ребенку и обучать его иным способам выхода из сложных ситуаций.

Мифом о суициде является то, что детский суицид невозможен, так как им еще рано.

Дети могут использовать данный метод как решение проблем, ребенок может искать в смерти временное убежище (понятие смерти у них еще не сформировано). Детский суицид может быть демонстрационным с целью напугать родителя, отомстить ему.

**Важно помнить, что решение о суициде не приходит внезапно, без предварительной подготовки. Это чаще всего хорошо продуманное решение.**

**Для профилактики суицидального поведения важно развивать** привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;убеждение о ещё неиспользованных жизненных возможностях; **говорить о** наличии жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов; **о** проявлении интереса к жизни;планирование своего ближайшего будущего;

**Что делать, если у подростка суицидальное поведение?**

1. Человек, решивший свести счеты с жизнью, находится в состоянии конфликта со всем окружающим миром. Важно, чтобы кто-то проявлял к нему сочувствие.
2. Слушайте и соглашайтесь с тем, что он говорит. Вы должны стать своим, «играть на его стороне»
3. Во время разговора постарайтесь найти положительные моменты в сложившейся ситуации.
4. Покажите уникальность его жизненного опыта.
5. Попросите его о помощи (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен)
6. Ведите разговор на том расстоянии, которое ему удобно.
7. При первой возможности обратитесь за помощью к специалисту.