**Попередження суїцидальної поведінки підлітків**

Соціально-економічна ситуація, що склалася в Україні, вимагає термінового вирішення психологічного захисту учнівської молоді. Результати соціально-психологічних досліджень свідчать, що значна частина підлітків відчуває депресію, самотність, невпевненість у завтрашньому дні, має проблеми у стосунках з дорослими та однолітками.

Сьогодні Україна ввійшла до групи країн із високим рівнем суїцидальної активності (більше 20 самогубств на 100 тис. населення).

Самогубство(суїцид) — це крайній вид автоагресії, навмисне самопозбавлення життя.

Актуальність дитячої проблематики в суїцидології визначається діяльністю завдань профілактики самогубств серед учнівської молоді. 3гідно з результатами соціально-психологічних досліджень 27,2% дітей віком 10-17 років іноді втрачають бажання жити, 17,8% - вважають, що нікому немає до них справ, 25,5% - не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини, 51,9% - не стримуються в ситуації конфлікту.

Суїцид не можна вивчати за межами контексту соціального оточення конкретної людини. Обов'язково треба брати до уваги актуальні проблеми, цілі й прагнення оточуючих. Важливо зрозуміти не тільки переживання суїцидального індивіда, а й емоційний клімат сім'ї.

**Психологи виділяють десять основних мотивів суїцидальної поведінкисеред молоді:**

- переживання образи, одинокості, відчуженості, неможливість бути зрозумілим;

- реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревнощі;

- переживання, пов'язані із смертю одного з батьків, розлученням батьків;

- почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою;

- страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням;

- страх перед покаранням;

- любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність;

- почуття помсти, погроз, шантажу;

- бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття;

- співчуття або наслідування приятелів, героїв книг, кінофільмів ("ефект Вертера").

Щодо останнього мотиву, то психологи давно помітили пряму залежність між кількістю самогубств, які демонструють телебачення та інші засоби масової інформації, і реальною кількістю самогубств у суспільстві.

**Молодь найбільш вразлива до соціальних негараздів у суспільстві. Сьогодні зростає кількість чинників, що схиляють молодь до самогубства:**

- алкоголізм, наркоманія, зловживання токсичними препаратами;

- депресії;

- ВІЛ/СНІД

- фінансові проблеми (безробіття);

- емоційне, психічне, фізичне, сексуальне кривдження зі сторони дорослих.

**Проблема самогубства є актуальною, тому педагогам та батькам слід мати уявлення про ранні ознаки суїцидальних намірів і вміти їх розрізняти.**

1. Попередня спроба самогубства: у багатьох молодих людей, котрі закінчують життя самогубством, була спроба суїциду раніше.

2. Усні загрози: деякі суїциданти досить чітко говорять про свої наміри. Існують прямі твердження: "Я не можу цього витримати", "Я не хочу більше жити", "Я хочу покінчити із собою". Часто вислови можуть бути замасковані: "Ви не повинні за мене турбуватись", "Я не хочу створювати вам проблеми", "Скоро, дуже скоро цей біль буде позаду", "Вони дуже скоро пожалкують, коли я їх залишу" і т. п. Всі загрози повинні сприйматися серйозно.

3. Зміна в поведінці: наприклад, активні люди можуть стати замкнутими і заглибитись у себе; нерішучі люди можуть здійснювати надзвичайно ризиковані вчинки.

4. Токсикоманія, наркоманія, алкоголізм. Незвичні покупки: людина може прагнути купити зброю, мотузку та інші речі, які можуть викликати у вас підозру.

5. Відмова від власності: той, хто вирішив здійснити самогубство, може роздавати власні речі.

6. Ознаки депресії: це можуть бути зміни у вживанні їжі, порушення сну, тривожність, неврівноваженість, втрата інтересу до діяльності.

7. Проблеми в школі: пропуски уроків, емоційні вибухи або інша поведінка не властива даному учню.

8. Теми смерті: бажання закінчити своє життя може проявлятися в малюнках, у поезії, записах у щоденнику і т. п.

9. Раптові (неочікувані) стани ейфорії: людина має щасливий вигляд після тривалого депресивного стану - це означає, що вона відчуває полегшення від остаточно прийнятого рішення про скоєння самогубства.

10. Інші ознаки: часті інциденти, скарги та фізичний стан організму, гіперактивність, агресивність, неадекватна поведінка з метою привернення уваги або досить тривале переживання горя після втрати когось.

**Допомога при потенційному суїциді**

**Підбирайте ключі до розгадки суїциду**

Попередження самогубства полягає не тільки в піклуванні та участі друзів, а і в здатності розпізнавати ознаки суїцидальних намірів. Обов'язково з'ясуйте, чи не є ця людина одинокою та ізольованою.

**Прийміть суїциданта як особистість**

Припустіть, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не вважайте, що вона не здатна і не зможе наважитися на самогубство. Якщо ви думаєте, що комусь загрожує небезпека самогубства, дійте у відповідності зі своїми власними почуттями та переконаннями.

**Налагодьте турботливі стосунки**

Не існує вичерпної відповіді на таке серйозне запитання: як можна попередити самогубство? Але ви можете зробити величезний крок вперед, якщо приймете людину, котра перебуває у відчаї. У цій ситуації є час не для моралізування, а для доброзичливої підтримки, яку потрібно висловлювати не лише словами, але й невербально.

**Будьте уважним слухачем**

Ви можете надати безцінну допомогу, вислухавши розповідь про почуття цієї людини - що б то не було - печаль, провина, страх чи гнів. Інколи, якщо ви просто мовчки посидите з нею, це буде доказом вашої зацікавленості й турботи.

**Не сперечайтеся**

Ні в якому разі не виявляйте агресії, якщо ви присутні під час розмови про самогубство, і спробуйте не висловлювати обурення тим, що почули. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не лише програти суперечку, а й втратити людину.

**Запитуйте**

Найкраще запитати прямо: "Ти думаєш про самогубство?". Це не викличе подібної думки, якщо раніше її не було. Але якщо людина думає про самогубство і, нарешті, знаходить когось, кому небайдуже її хвилювання і хто погоджується обговорити цю заборонену тему, то вона часто почуває полегшення, отримує можливість зрозуміти свої почуття.

**Не пропонуйте невиправданих утіх**

Суїциданти з презирством ставляться до зауважень на зразок: "Нічого, нічого, у інших такі ж проблеми, як у тебе" та до інших подібних кліше, оскільки вони різко контрастують з їхніми стражданнями. Ці фрази лише принижують їх почуття і примушують відчувати себе ще більш непотрібними.

**Пропонуйте конструктивні підходи**

Потенційному самогубцю потрібно допомогти ідентифікувати проблему і якомога точніше визначити, що її поглиблює, а також переконати в тому, що він може говорити про почуття без сорому, навіть про такі негативні емоції, як ненависть чи помста.

**Вселяйте надію**

Важливо допомогти суїцидальним особам зрозуміти, що не потрібно зупинятися на одному полюсі емоцій. Основи для реалістичної надії мають бути подані переконливо і м'яко. Дуже важливо, якщо ви підкреслите людські можливості й силу, а також те, що кризові стани, звичайно минають, а самогубство безповоротне.

**Не залишайте людину у випадку ситуації високого суїцидального ризику**

Залишайтеся з нею якомога довше чи попросіть когось побути поруч, доки не пройде криза чи не з'явиться допомога. Пам'ятайте, що підтримка вимагає від вас певної відповідальності. Ви можете укласти з людиною так званий суїцидальний контракт. Тобто попросити зв'язатися з вами перед тим, як вона наважиться на суїцидальні дії для того, щоб ви ще раз могли обговорити можливі альтернативи.

**Оцініть міру ризику самогубства**

Спробуйте визначити серйозність можливого суїциду. Адже наміри бувають різні - починаючи від скороминучих, нечітких думок про таку можливість і закінчуючи чітко розробленим планом самогубства певним способом. Незаперечним фактом є те, що чим детальніше розроблений план самогубства, тим вищий його потенційний ризик.

**Зверніться за допомогою до спеціалістів**

У суїцидантів звужене поле зору, своєрідна тунельна свідомість. Перше їх прохання - це часто прохання про допомогу. Хорошим помічником може бути священик, сімейний лікар. Не можна недооцінювати допомогу психіатрів чи кваліфікованих психологів. Ще однією формою допомоги є сімейна терапія. Члени сім'ї надають підтримку, висловлюють турботи і прикрощі, конструктивно визначають більш комфортний стиль спільного життя.

**Важливість збереження турботи і підтримки**

Якщо критична ситуація і пройшла, то спеціалісти чи сім'я не повинні дозволити собі розслаблення. Найгірше може бути попереду. Половина суїцидантів здійснює самогубство протягом трьох місяців після початку психологічної кризи.

Інколи у клопотах оточуючі забувають про людей, котрі робили суїцидальні спроби. Багато хто ставиться до них, як до невмілих і невдах. Часто вони зустрічаються з подвійним презирством: з одного боку, вони "ненормальні", тому що хочуть померти, а з іншого - настільки "некомпетентні", що і цього не можуть зробити якісно. Емоційні проблеми, які приводять до суїциду, рідко вирішуються повністю, навіть коли здається, що гірше в минулому. Підтримка і турбота потрібні до того часу, доки суїцидальна людина не адаптується в соціумі