**10 вересня- Всесвітній день запобігання самогубствам**

**Щорічно 10 вересня відзначається Всесвітній день запобігання самогубствам, заснований Усесвітньою організацією охорони здоров’я спільно з Міжнародною асоціацією із запобігання самогубствам у 2003 році.**

**Що потрібно знати дорослим щодо виявлення суїцидальних настроїв підлітків**

Особливістю дитячого та підліткового віку є те, що будь-яка суттєва проблема, що має важкий, гострий чи тривалий характер, здатна порушити процес формування й розвитку організму, психічних особливостей і функцій особистості. Найжахливіше, що в результаті цього дитина може скоїти непоправне – суїцид. До слова, за даними ВООЗ, щорічно накладають на себе руки понад 200 дітей і 1,5 тисяч підлітків у світі. За 5 місяців цього року вже було зареєстровано 126 випадків суїцидальних намірів.

     Дорослі мають пам’ятати, що суїцидні настрої у підлітків є наслідком недостатньої уваги до них. Під час кризи дитина завжди потребує підтримки та участі дорослих. Важливо враховувати характер оточення підліткового мікросередовища та мати елементарні знання психології цього віку.

Суїцидальні реакції можуть виникати:

* за мотивом «невдале кохання» – людина вчиняє суїцид під впливом інтенсивних любовних переживань у разі розриву стосунків, через зраду, при ранній вагітності. Кохання як мотив суїциду найчастіше трапляється у молоді віком 15–17 років;
* за мотивом «крик про допомогу» – індивід скоює суїцидальну спробу, намагаючись привернути увагу інших. До цієї групи належать демонстративно-шантажні спроби, скоєні з метою вплинути на певних суб’єктів з соціального оточення (батьків, однолітків тощо);
* за мотивом «синдром Вертера» – одразу після публікації роман Й. Гете «Страждання молодого Вертера» (1774 р.) викликав хвилю самогубств серед молоді. Тому наслідування суїцидальної поведінки психологи називають ефектом (синдромом) юного Вертера. Девід Філліпс, провівши дослідження, дійшов висновку, що кількість суїцидів різко збільшується після публікації на перших шпальтах газет повідомлення про самогубство.

Важливо знати: тривожними для батьків і вчителів мають стати такі фактори:

* розмови дитини про самогубство або про суїцидальні думки в однолітків, подруг, однокласників (іноді дитина не каже про самогубство прямо);
* надмірна самокритика й переживання з приводу своїх поразок і невдач, дуже низька самооцінка підлітка;
* захоплення кумирами, які вчинили самогубство; прослуховування «похмурої» музики, читання літератури, сюжети якої, так чи інакше торкаються теми суїциду;
* дарування важливих для дитини речей друзям або своїй сім’ї; соціальна ізоляція;
* депресивний стан; виникнення на тілі поранень;
* відсутність гігієни та байдуже ставлення до власного зовнішнього вигляду.

Крім того, важливо пам’ятати:

* Суїцид, зазвичай, не відбувається раптово, без попередження. Більшість підлітків, що роблять замах на своє життя, діляться планами, але майже 80% дорослих не чують або не хочуть цього почути.
* Суїцид не передається у спадок. Але сім’я, де вже було скоєне самогубство, стає для дітей зоною підвищеного ризику.
* Якщо у розпал сімейного скандалу підліток загрожує суїцидом, батьки повинні негайно зупинити сварку, якою б зухвалою не була його поведінка.
* Розмова з підлітком про суїцид не наводить його на думку покінчити з собою. Промовляючи свої тривоги, підліток звільняється від них. Головне, щоб підтекстом цих розмов не стала поетизація, героїзація смерті, як видатного вчинку сильної особистості.
* Думки про самогубство можуть минути, людина може повністю позбутися їх.
* Суїцидальні думки – не вирок.
* Відкрите обговорення підлітком своїх проблем і відчуттів може врятувати йому життя. Часто людина до останнього сумнівається у скоєнні самогубства, важливо вчасно виявити ці наміри та відверто поговорити.
* Рідко причиною самогубства є один фактор (розбите серце, сварка з близькими). Певний з них може стати спусковим механізмом, але не є єдиною причиною. Зазвичай проблеми накопичуються певний час (дитину ніхто не підтримує, вона боїться засмутити близьких або не довіряє дорослим чи психологам).

Загальні рекомендації педагогам і батькам з надання допомоги дітям у запобіганні суїцидальної поведінки:

* Слід відмовитися від авторитарності й наказового тону під час спілкування з дитиною. Варто будувати стосунки на основі договору, прохань, пояснень
* Серйозно поставтеся до всіх погроз зі сторони дитини, не ігноруйте їх
* Дайте відчути дитині, що її люблять і її проблеми вам не байдужі
* Пояснюйте, що самогубство – неефективний спосіб розв’язання проблеми
* Зверніться по допомогу до авторитетних для дитини / підлітка людей
* Зверніться разом з підлітком до психоневрологічного диспансеру, дитячого чи підліткового психіатра.  
  Корисним буде Телефон довіри 330 – 900 (працює щоденно, крім вихідних , - з 8-ої до 20.00)