**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, социальный работник 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.