**Подростковый суицид, факторы риска, помощь.**

**Подростковый возраст**— это период в развитии человека, переходный этап между [детством](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) и [взрослостью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). С одной стороны, он уже чувствует себя взрослым человеком, но еще не может социально себя реализовать. Самым большим желанием выступает права на свободу во всем. Данный возраст является критическим, именно в это время четко прослеживаются такие реакции как: группирование (подростки собираются в группы по интересам, социальному статусу, психологическим потребностям), эмансипация (конфликт со взрослыми и с самим собой, неподчинение), самопознание (сравнивание себя с другими). При этом, у большинства подростков наблюдаются в характере такие черты как: эмоциональность, импульсивность, непринятие несправедливости, стремление выделиться среди других людей, желание самому распоряжаться своей жизнью. Сложность периода, конфликты с окружением и с самим собой, безвыходность и непринятие этого мира, могут привести к попытке или к завершенному акту суицида.

 Суицид-это акт самоубийства, совершаемый в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Это осознанный акт самоустранения из жизни под воздействием психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь, как наивысшая ценность, теряет смысл.

 **Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. При истинном суицидальном поведении намерение лишить себя жизни обдумано.

О приближении суицида свидетельствует пресуицидальный период. Длительность его не имеет четких границ. Данный период имеет три стадии:

1. Размышление о бесценности жизни, самоотрицание жизни при этом, не имея четкого представления о жизни.
2. Появление пассивных суицидальных мыслей, фантазирование на тему лишения себя жизни.
3. Осознанное желание умереть, разработка плана суицида, продумывается способ, выбирается время и место действия.

Суицидальное поведение делится на три типа:

-Демонстративное

 Стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи.

-Аффективное

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий.

-Истинное суицидальное поведение

 Имеется продуманный план действий и подготовка к суицидальному действию.

Факторы риска:

1. *Социальные факторы*

Воспитание в неблагополучной семье, физическое и психическое насилие, завышенные требования, отверженность, неблагополучие в социальной среде, тяжелое материальное положение и т.д.

1. *Индивидуально-психологические факторы*

повышенная раздражительность, впечатлительность, чувства робости, собственной неполноценности, употребление алкоголя или наркотических средств, депрессия.

1. *Поведенческие факторы*

Активная предварительная подготовка, изменение поведения, нарушение межличностных общений и.д.

Помощь подростку заключается в:

- Принятие суициданта как личность. (Принятие ребенка таким какой он есть, со всеми его плюсами и минусами, без резкого стремления в нем что-то изменить).

- Установление заботливого отношения. ( Проявление внимания, заинтересованности в нем и во всем, что с ним связано, стремление ненавязчиво помогать).

- Распознавание признаков готовящегося самоубийства (Это могут быть фразы: «Лучше умереть», «Когда меня не станет», «Больше ты меня не увидишь» и т.д. Изменения в поведении: раздают любимые вещи, приводят все дела в порядок.

- Быть внимательным слушателем. (Давать возможность подростку высказывать свое мнение и отношение к чему либо, при этом, его не критиковать, если ваше мнение не соответствует мнению подростка).

- Предложение конструктивных решений. (Предложение объективных решений ситуации, которые устроят как одну, так и вторую сторону).

- Безоценочное отношение. (Не говорить, что он плохой и не такой как другие, не сравнивать).

- Полученная информация от подростка не должна быть публично выставленной. (Ребенок должен понять, что вы являетесь тем человеком, который сможет хранить его тайны).

 Медицинский психолог: Зиборова Наталия Владимировна