|  |
| --- |
| **10 сентября 2024 года —****Всемирный день предотвращения самоубийств** |

**СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ**

**10 сентября 2024 года – Всемирный день предотвращения самоубийств.** Суицид – пугающая тема, ее не принято и не очень приятно обсуждать. Поэтому столкнувшись либо с прямыми угрозами своего близкого покончить с собой, либо подозревая такое развитие событий, человек нередко оказывается в растерянности, не знает, как к этому относиться: то ли игнорировать угрозы, не обращая на них внимания, считая их пустыми разговорами, то ли бросаться спасать близкого любой ценой? Ведь зачастую от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, от их действий, их искреннего желания поддержать человека, возможно, зависит его жизнь.

Несовершеннолетние дети, которые подумывают о самоубийстве, часто проявляют признаки этого, а наша с вами задача взрослых распознать тревожные симптомы и своевременно принять меры для предотвращения суицида.

**Основные факторы риска**

— если подросток находился в группе повышенного «риска» (попытка суицида), то он может совершить вторую попытку;

— если ребенок подвергался физическому или сексуальному насилию, то он более склонен к суициду;

— психическое или эмоциональное расстройство (депрессия, биполярное расстройство, шизофрения, паранойя и тому подобное). 90% случаев суицида связаны с депрессией или другим психическим заболеванием, а 66% людей, которые серьезно задумываются о самоубийстве, имеют некоторое психическое расстройство).

**Факторы, удерживающие человека от суицидального поведения**

— выраженная эмоциональная привязанность к родственникам, близким, друзьям;

— родственные обязанности, чувство долга;

— зависимость от общественного мнения (в том случае, если общественные нормы не допускают суицида);

— наличие планов на будущее, определяющих цель в жизни;

— внимание к собственному здоровью;

— представление о неиспользованных возможностях;

— духовные ценности.

Суицидальному поведению в подростковом возрасте предшествуют депрессия и апатия

**Основные признаки, которые могут указывать на наличие суицидальных мыслей у детей и подростков**

* Психические и эмоциональные признаки:

— трудности с концентрацией внимания (концентрация внимания последнее время ухудшилась),

— мысли о бессмысленности жизни, навязчивые мысли, чувство скуки,

— резкие перепады настроения,

— сильное чувство обеспокоенности, нарушения сна,

— сильное чувство вины или стыда, утрата престижа в группе сверстников, унижение,

— ощущение ненужности, одиночества даже в обществе других людей,

— жалобы на соматические недомогания (усталость, сонливость, боли в животе и др.)

— человек начинает ощущать себя лишним, обузой.

* Речевые обороты (пессимистическая оценка прошлого и нынешнего состояния):

— «Уже слишком поздно» или «Я больше не могу», «Скоро все это закончится»,

— «Я хочу, чтобы меня все оставили в покое»,

— «Мне незачем жить»,

— «Никому нет до меня дела»,

— «Они не хотят иметь со мной никаких дел»,

— «Всем только лучше без меня», «Я никому не нужен»,

— «Ты меня не понимаешь!»,

Не обманывайтесь внезапным улучшением состояния человека с суицидальными мыслями. Если вы заметили у человека перечисленные выше признаки, а потом он вдруг внезапно из депрессивного человека превратился в жизнерадостного, то это не говорит о том, что он взял себя в руки и вернулся к нормальной жизни. Резкая перемена может говорить о том, что человек смирился с идеей самоубийства.

* Поведенческие признаки

Люди, планирующие самоубийство, могут пытаться завершить все свои дела, прежде чем совершить суицид:

— потеря интереса к хобби, увлечениям;

— резкое снижение успеваемости;

— исчезновения из дома, прогулы в школе;

— потеря энергии (может целый день провести в постели);

— необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду (перестает пользоваться косметикой, носит одежду темного цвета);

— раздавать вещи, которыми раньше дорожили;

— прощаться («Я скоро уеду далеко»);

-безрассудно себя вести, сознательно подвергать себя риску (перебегать дорогу вблизи автомобиля; чрезмерное употребление алкоголя, наркотиков; провокация конфликтов, драк; участие в беспорядках; членовредительство, порезы);

— покупка нового лекарства (действуйте незамедлительно, так как он может покончить с собой в любой момент);

Кроме основных признаков есть дополнительные симптомы: плохие отношения с родными, потеря близкого друга, рисование сцен смерти, резкое снижение успеваемости, расстройства приема пищи (анорексия, булимия),  стрессовые жизненные ситуации (конфликты, угрозы, домогательства).