**Профилактика суицида**

**Суицидальное поведение детей и подростков** – этапный процесс, включающий разнообразные проявления психической деятельности, направленные на самоубийство. Внутренняя суицидальная активность (мысли, фантазии, продумывание способов совершения суицида) предшествует внешним проявлениям – поступкам, целью которых является лишение себя жизни. Диагностика проводится психиатром, применяется клинический метод, психологическое обследование. Лечение определяется фазой суицидального поведения. Включает госпитализацию, применение медикаментов, психотерапию, социальную реабилитацию.

**Суицидальным поведением** называют любую активность, целью которой становится собственная смерть. Завершающий этап такого поведения – попытка самоубийства. Своевременная диагностика предполагает выявление поведенческих актов и предшествующих им суицидальных мыслей, планов, намерений. Суицидальные поступки среди детей и подростков наиболее распространены в возрасте 15-19 лет. Попытки суицида совершаются 5-8% подростков, мысли о самоубийстве посещают 25% юношей и девушек. Существуют сезонные пики осенью/зимой, объясняющиеся обострением депрессивных расстройств. Гендерная специфика суицидального поведения прослеживается с периода полового созревания – юноши чаще предпринимают попытки, приводящие к смерти.

Подростковый возраст – сложный возраст. Тело ребенка меняется, меняется гормональный фон, подросток может «вытянуться» в течение одной ночи до нескольких сантиметров в росте. Зная данный факт, можно себе представить, сколько активных и сложных процессов происходит с ребенком пубертатного периода. Резкие перепады настроения без причины, изменение аппетита, сегодня ему интересно одно, а завтра уже совсем другое, ребенок начал что-то утаивать от вас, закрываться в своей комнате, приступы апатии, ухудшение отношений с окружающими – данные признаки могут быть как признаками подростковых изменений, так и тревожными знаками депрессивного состояния, которое тесно связано с признаками суицидального поведения подростка. В том числе и поэтому подростковый суицид иногда сложно «отследить».

Тем не менее, выделяют ряд признаков, которые должны насторожить родителя. Подразделяются они на несколько групп:

Признаки словесные:

* **высказывания о принятом решении покончить с собой – одно из самых настораживающих. Такие высказывания нельзя оставлять без внимания;**
* нездоровый интерес к вопросам смерти, частые разговоры на эту тему;
* высказывание своих мыслей по поводу самоубийства в подчеркнуто легкой и шутливой форме;
* **записка – также один из крайне тревожных признаков. Чаще всего он говорит о том, что суицидальный план у ребенка уже есть.**

Поведенческие признаки:

* **безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость** – **один из самых существенных признаков. Действовать необходимо немедленно!**
* налаживание отношений с непримиримыми врагами;
* отсутствие желание ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид;
* потеря интереса к увлечениям, хобби;
* отстранение от друзей и семьи;
* уединение, проявление замкнутости и угрюмости;
* зависимость, употребление ПАВ;
* **ребенок, который в последнее время, в течение определенного периода был стабильно угрюм, необщителен и подавлен, резко меняется -находится в приподнятом настроении, практически в эйфории – также крайне важный признак, который нельзя игнорировать. Часто он говорит о том, что решение принято и план уже есть.**

Признаки ситуационные:

* социальная изоляция, чувство отверженности;
* нестабильное окружение;
* жертва насилия (физического, психологического, сексуального);
* **попытки суицида – если суицид истинный, то попытки будут продолжаться;**
* самоубийство близкого, родственника, друга;
* тяжёлая потеря;
* слишком критичное отношение к себе, низкая самооценка.

Есть несколько признаков, которые скорее всего, являются ничем иным как признаком того, у ребенка есть намерение совершить суицид. Что же делать родителю, который столкнулся с этим? Если Вы заметили один или несколько признаков, или ребенок сам начал разговор с Вами, сообщая о своих намерениях, это значит, что ребенок нуждается в Вашей поддержке и помощи «здесь и сейчас». В разговоре с подростком старайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

* Внимательно выслушайте подростка, постарайтесь его понять – именно это необходимо ребенку;
* Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Как бы Вам ни казались несущественными признаки суицидального поведения или переживания ребенка – необходимо воспринять все сообщенное всерьез;
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребенка;
* Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве;
* Позаботьтесь о себе. Эту рекомендацию не стоит игнорировать. Родитель – самый близкий человек ребенку и его поддержка – ресурс для ребенка. Вы сами должны быть «в ресурсе», чтобы помочь подростку.

Чего делать нельзя в разговоре на тему суицида:

* Впадать в замешательство и выглядеть шокированным – результатом будет то, что ребенок «закроется», разговор вряд ли будет искренним и результативным;
* Спорить и отговаривать от суицида – скорее всего Вы проиграете этот спор, даже если ребенок «согласится с Вами»;
* Нельзя приуменьшать боль подростка - ответы типа «Это не причина лишать себя жизни» - не лучший вариант. Это – обесценивание чувств и боли подростка;
* Не взывать к его совести и ответственности, манипулировать -«Подумай только, сколько боли ты причинишь всем нам» - это также обесценивание переживаний ребенка.

После разговора необходимо обратиться к специалисту. Это может быть психолог, который перенаправит ребенка к психотерапевту или психиатру, либо можно обратиться к психиатру напрямую. В случае наличия признаков, о которых выше мы говорили, как наиболее тревожных, не стоит откладывать поход к профильному специалисту. Затягивание такого обращения может стать решающим.

**Что делать если ребенок столкнулся с буллингом?**

**Буллинг** (от англ. bullying) — это психологическое или физическое насилие, с которым человек системно сталкивается в коллективе.

В русском языке для этого явления тоже есть своё слово — травля. И оно ярко описывает то, чему противостоит человек, на которого она направлена. Это могут быть:

* оскорбления;
* угрозы;
* насмешки;
* сплетни;
* порча или кража имущества;
* бойкоты;
* драки и избиения.

Буллинг — это не шутки и розыгрыши. Такое происходит между приятелями и даже может выглядеть жестоко со стороны. Но при этом оба участника не воспринимают их негативно. Когда шутят, смешно обеим сторонам. В буллинге смеётся всегда кто-то один.

Буллинг — это не просто драка или словесный конфликт. Если двое что-то не поделили и разозлились друг на друга, каждый из них признаёт это. В буллинге агрессивная сторона (а иногда и жертва) делают вид, что ничего такого не происходит.

Как узнать буллинг  
Важно уметь распознать это явление. Один из признаков мы рассмотрели только что — отказ признавать, что конфликт существует. А вот ещё несколько:

Систематичность. В буллинге издевательства над жертвой повторяются из раза в раз, тогда как обычные конфликты — единичны.

Неравенство сил. Силы агрессора превосходят жертву и подавляют её, ссоры никогда не проходят один на один в равных условиях.

Сочетание разных видов агрессии. Буллеры используют несколько способов надавить на жертву разом.

**Как разговаривать с ребенком о проблеме**

* Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
* Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
* Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
* Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помогать.
* Не обвинять ребенка.
* Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
* Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
* Дать советы, как отвечать обидчикам.

**Как реагировать ребенку**

* Сохранять спокойствие.
* Не поддаваться на провокацию, не проявлять гнев: возможно, обидчик потеряет к нему интерес.
* Блокировать агрессора онлайн или в телефоне, но сохранить оскорбительные сообщения.
* Сообщить о нападках родителям и учителю.
* Если разговор с обидчиками вынужденно начался, переводить внимание на их поведение нейтральными безразличными фразами: «Я знаю, что ты любишь так говорить»; «Я знаю, что не умеешь по-другому развлекаться»; «Жалко, что у вас не находится дел поинтереснее».

**Какие меры предпринять родителям**

* Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.
* Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
* Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
* Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
* Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
* Поддерживайте связь со школой, учителем.
* Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
* Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
* Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: классный руководитель, директор, психолог, социальный педагог, педагог по безопасности.

**Что нельзя делать родителям**

* Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
* Ждать, что ситуация разрешится сама.
* Не замечать проблему.
* Путать травлю, конфликт и непопулярность.
* Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
* Давить на жалость к жертве.
* Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.
* Самим разбираться с обидчиками.

**Какие советы нельзя давать ребенку**

* «Не обращай внимания»
* «Дай сдачи»
* «Разбирайся сам со своими проблемами»
* «Учись налаживать отношения»
* «Не бойся»