Одна из острейших проблем современного российского общества - проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди подростков и молодежи.

Суицид занимает 13 место среди причин смерти во всем мире, причем количество случаев самоубийства постоянно растет. В Европе суицид является ведущей причиной смерти мужчин молодого и среднего возраста. У подростков в возрасте от 15 до 19 лет среди причин смерти суициды занимают третье место. Подростковый суицид является глобальной проблемой человечества. Отчаявшегося ребенка не могут удержать от непоправимого шага ни особенности религиозных убеждений, ни социальная среда, ни уровень благосостояния. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила суицид в тройке самых распространенных причин смерти детей подросткового возраста. Он идет сразу же после несчастных случаев и убийств.

Основополагающая проблема подросткового суицида заключается в том, что ребенок часто совершает его под влиянием какого-то импульса, без значительных причин либо же из-за преувеличения значения временных трудностей в отношениях с людьми или в интимной сфере. Суицид - осознанные, преднамеренные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни и приведшие к смерти.

Суицидальное поведение - более широкое понятие, включает мысли о самоубийстве, суицидальные наме-рения и попытки суицида.

Этапы суицидального поведения

• Возникновение антивитальных переживаний.

• Пассивные суицидальные мысли.

• Активные суицидальные мысли.

• Суицидальные намерения.

• Попытка суицида.

Подростковый суицид всегда вызывал массу вопросов у педагогов и психологов. Казалось бы, что может быть прекраснее юности, когда строится великое множество планов на будущее, жизнь не обременена тягостями работы, быта и ответственности за семью? Это время надежд, встреч, знакомств, возрастающей свободы. Но с другой стороны, это ещѐ и взросление, которое не проходит гладко ни у кого, а в исключительных случаях, приводит к психологическим травмам и даже к попыткам самоубийства. Переходный период — сложный этап в становлении личности. Для одних он проходит само собой, в соответствии с общими нормами, для других все намного сложнее. И чтобы не придумывали ученые, какие бы причины не изобретали (изменение солнечной активности, магнитные бури и прочее) основными факторами, влияющими на психику подростка, являются те, которые окружают его постоянно.

Основные причины, толкающие ребенка на отказ от жизни, тесно связаны с его ближайшим окружением ― семьей, родителями, друзьями, увлечениями, принадлежностью к той или иной субкультуре. Так же очень многое зависит от самого подростка, его личности, его приспособляемости к трудным жизненным ситуациям и умением с ними бороться. Психологи различают четыре типа людей, у которых могут появиться суицидальные наклонности: эгоист ― человек, сосредоточенный на себе, выпавший из социума; альтруист ―тот, кто наоборот слишком серьезно реагирует на происходящее в его окружении, слишком предан обществу и поэтому способен на «смерть за компанию»; фаталист ― вера в предопределенность, отсутствие внутренней и внешней свобод, необходимых человеку для самовыражения; аномичный самоубийца ― человек с неприятием общепринятых норм поведения и человеческих ценностей. Есть ещѐ и так называемые имитаторы и именно эта группа широко распространена среди подростков.

Приложите усилия чтобы понять проблему и не осуждайте поступки приведшие к сложностям, а попытайтесь успокоить подростка и определить пути выхода из сложностей. Предложите свою помощь. Придайте подростку уверенность, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями. • Сделайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого.

Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире.

• Попытайтесь учесть глубину кризиса и истинные мотивы ребенка и серьезность намерений. У подростка могут быть серьезные проблемы, но он может совсем и не думать о суициде.

• Вызовите ребенка на откровенный разговор. Можно прямо спросить о его намерениях, если подросток выскажется и даже опишет свои планы по самоубийству, ему станет значительно легче.

• Всегда подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает его состояние.

• Не оказывайте давление на подро тании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние. Проблема суицида подростков. Правильное поведение взрослых: Если вы увидели один из негативных признаков намерения совершить суицид у подростка, то отнеситесь к этому серьезно, чтобы не допустить непоправимое. Лучше всего прибегнуть к помощи специалистов, однако всегда стоит учесть, что в первую очередь самая лучшая помощь это поддержка и понимание близких людей. Помните, что как бы подросток на словах не относился к родителям, он в душе их всѐ равно любит и готов к диалогу.

**Что может сделать взрослый, заметивший у подростка признаки суицидального поведения:**

1. Собрать информацию у друзей, учителей, родителей, в интернете, например, на страничке ВК либо других социальных сетях.

2. Поговорить с самим ребенком. Цели разговора: понять, действительно ли он думает о самоубийстве, дать выговориться, расширить перспективу, вывести из «тоннельного» мышления, дать надежду на будущее, оказать эмоциональную поддержку.

3. Проинформировать родителей.

4. Направить к специалисту Как вести себя родителям: • Со всей внимательностью отнеситесь к обидам и проблемам ребенка, даже на ваш взгляд самым пустяковым. Постарайтесь его убедить откровенно вам рассказать, что его расстраивает в вашей семье и в окружающем мире. • Внимательно выслушайте подростка. Очень часто самоубий16 используют показной суицид как шантаж, для того, чтобы добиться своей цели. Но чаще, к угрозам совершить попытки суицида прибегают те, кто хочет избежать какого-либо действия или события в жизни. К сожалению, имитация суицида большинством воспринимается как исключительно шантаж или далеко зашедшая игра. Часто взрослые, окружающие подростка, игнорируют демонстративный суицид, считая, что это все от безделья и несерьезного подхода к жизни.

Родители и учителя не всегда понимают, что причины, толкающие подростков на такой шаг, совсем не детские глупости, над которыми можно только посмеяться. А между тем, у детей могут возникнуть очень серьезные переживания, с которыми он может оказаться не в состоянии справится в одиночку. Даже взрослые люди имеют потребность в сложных ситуациях или во время тяжелых потерь (смерть родных или друзей) «поплакать в жилетку»: поделиться своим горем с близкими, ощутить поддержку или получить совет.

Аффективное суицидальное поведение Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.