Приложение 1

**Методические рекомендации по раннему выявлению**

 **у несовершеннолетних из группы риска суицидального поведения.**

**Изучение проблемы суицида** среди подростков показывает, что в ряде случаев подростки решаются на самоубийство с целью обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы, из чувства протеста против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, депрессии, стрессов и ощущения потери смысла жизни. Оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты, в условия социально-правовой незащищенности, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически ее оценить, оставаясь предоставленными сами себе, подростки ищут выход в самоубийстве.

 В жизни любого человека неоднократно могут возникать кризисы, требуя от него значительных дополнительных энергетических затрат, стойкости, мужества, терпения, умения преодолевать различные преграды на пути к цели. Кризис время от времени испытывает личность, требуя пересмотра собственного прошлого, отказа от привычно-стереотипного жизненного мира. Многие в эти моменты нуждаются в психологической помощи, педагогической поддержке и просто в человеческом участии. Когда не слишком рано или слишком поздно вмешиваться в ход кризисных процессов, чтобы не помешать подростку справиться с происходящим, если это ему по силам? В это время на человека действует даже самый слабый раздражитель и даже случайное слово, обрывок песни, картинка из рекламы становятся толчком для принятия кардинальных решений

 Замысел покончить с собой рождается в голове человека не вдруг. И педагог-психолог конкретного образовательного учреждения, и педагогические работники могут внести свой вклад в работу по профилактике кризисных состояний у обучающихся.

**Основные понятия.**

 Все начинается с ***критической ситуации****.* Это определенным образом неожиданно складывающиеся жизненные обстоятельства, субъективно воспринимаемые как сложные, неблагоприятные. Помощь в критической ситуации незначительна – это всего лишь внешний толчок, облегчающий осознание человеком происходящего, повышение уверенности в собственных силах и знакомство с возможными путями разрешения жизненной ситуации.

 ***Кризисная ситуация* –** это следующий этап. Теперь жизненные обстоятельства отступают на второй план, а на первом этапе оказывается сама личность и ее состояние. Обвиняя себя, свое окружение и судьбу, зачастую она выносит себе приговор.

 **Кризисные состояния подразделяются на**:

**- накопительный кризис**– характеризуется постепенным ростом психологического напряжения, вызванного серией неудач, конфликтов, потерь, сниженной самооценкой, - до наступления события, являющегося последней каплей;

***-* кризис развития *–*** «экстремальные переживания без экстремальных обстоятельств» - подростку трудно понять, почему ему плохо;

***-* травматический кризис *–*** состояние дезадаптации, вызванное известным событием, при встрече с которым у ребенка не сработали различные системы поддержки.

В зависимости от кризисного состояния подростку требуется различная помощь. При накопительном кризисе необходима работа над повышением самооценки, вплоть до создания специальной «ситуации успеха», снижением значимости происшедших негативных событий. Кризис развития легче преодолеть с помощью информации об особенностях психологии подростков, разъяснения, что состояние неопределенности, подавленности, связано в большей степени с физиологическими и гормональными изменениями, что эти состояния преодолимы, что через них проходят все люди в период взросления. Кризис травматического развития обычно требует психологической поддержки специалиста или изменения ситуации, в которой оказался подросток.

Находясь в кризисных состояниях, подростки могут совершать суицидальные попытки.

***Суицидальные попытки*** представляют собой действия с намерением лишить себя жизни, что удается при завершенном суициде.

***Обдуманное суицидальное поведение*** включает в основном три стадии развития:

* стадия вопросов о смерти и смысле жизни,
* стадия высказываний о нежелании жить,
* собственно суицидальная попытка.

***Суицидальные попытки*** могут быть разнообразными:

**- обдуманные** – когда высказываются мысли о самоубийстве

**- импульсивные:**

 а) **по типу «короткого замыкания»** - как реакция на повод. Они возникают на фоне длительной депрессии со снижением успеваемости и «школьной фобией». Поводом для совершения суицидальных действий являются очередная неудовлетворительная оценка, ссора с родными из-за неправильного поведения в школе или их требованиями возобновить посещение школы, т.е. обычная ситуация, многократно имевшая место и ранее. При этом до суицидальной попыт­ки дети обычно не высказывают мыслей о самоубийстве. Суицидальное действие является мгновенным, но элемент демонстративности отсутствует: дети выпивают большое количество различных таблеток, пытаются перерезать вены, повеситься, отравиться газом. Воспоминание о моменте совершения суицида чаще всего частично, а само суицидальное действие не связывается с настоящим желанием умереть.

 б) **демонстративно-шантажные** – являются более частыми, возникают в основ­ном при преобладании чувства заброшенности и недостатка любви. Многие не заканчиваются истинным суицидом, но по жизни повторяются как тип реагирования на кризисы любого характера.

 При импульсивных тенденциях всегда необходима консультация врача-психиатра либо вызов скорой помощи, в момент импульсивной попытки необходима медикаментозная помощь и дальнейшее обследование подростка.

 Обдуманные суициды и импульсивные суициды по типу «короткого замыкания» направлены на себя и являются **истинными**. Вектор же демонстративно-шантажных суицидов направлен вовне и они являются **неадекватным способом** восстановления отношений, поиска справедливости, желания вызвать к себе жалость.

 **Как распознать признаки суицида.**

 Если человек находится в кризисном состоянии, вероятность угрозы суицида высока. Обратите внимание на подростка, если Вы внезапно (основной критерий – вдруг возникающие) замечаете следующие проявления в его поведении или Вы слышали об этом от его друзей, одноклассников, родителей:

***- угрозы*** – прямые («в следующий понедельник меня не будет в живых») и косвенные («без меня жизнь хуже не будет»). Косвенные угрозы сложно распознать, но к счастью знаки изменения поведения не одиночны.

***- словесные предупреждения*** – высказывания типа «ненавижу свою жизнь», «если мы больше не увидимся – спасибо за все».

***- резкие изменения в поведении*** – обычно наше поведение таково, какие чувства мы испытываем в данный момент (грустны или взвинчены).

***- изменение питания*** – и как следствие дети худеют или полнеют.

***- изменение сна*** – стал соней или перестал спать.

***- снижение школьной успешности –*** вниз «катятся» и хорошие, и плохие ученики, снижается успеваемость, появляются прогулы (вплоть до отчисления из образовательного учреждения).

***- изменение внешнего вида*** – перестают следить за собой.

***- изменение активности*** – теряют интерес ко всему, чем интересовались раньше.

***- стремление к уединению***.

***- раздача ценных вещей*** – это происходит без повода, хотя Вы знаете. что эта вещь особо дорога подростку.

***- приведение дел в порядок*** (данный факторрассматривается в сочетании с другими).

***- непредсказуемые бунтарские выходки -***  подростки злятся, и как следствие, остаются в одиночестве. Это еще больше повышает риск, что никто из окружающих не сможет оказать им поддержку в трудную минуту.

***- элементы рискованного поведения –*** в такие минуты им все нипочем.

***- потеря самоуважения*** - высказывания типа «никому я не нужен».

Признаки суицидальных намерений обычно не одиночны. Повод же может быть и одним (например, переход из школы в школу, конфликты в семье).

**Информация о суициде.**

1. Суицид не *происходит без предупреждения* – кто-то оказывается в курсе всегда.
2. *Суицид можно предотвратить* – пытаются покончить собой как правило один раз. Большинство суицидентов представляют опасность для самих себя лишь сравнительно короткий промежуток времени – от 2-х до 72-х часов. Если кто-то вмешается в их планы и поможет им, то они больше не будут покушаться на свою жизнь.
3. Суицид - это просто способ обратить на себя внимание. Он *сигнализирует о том, что подростку действительно живется не сладко*.
4. Подростки-суициденты считают, что их проблемы серьезны. Даже если Вам проблемы подростка кажутся ерундой, не стоит отмахиваться от них – ведь *ему они кажутся концом света*.
5. *Суицид является следствием не одной неприятности*, а многих.
6. *Самоубийство может совершить каждый!*  К сожалению, тип суицидоопасного подростка установить невозможно. Внешнее благополучие не всегда гарантия от суицида, так как то, что чувствует человек, его собственные переживания безысходности не зависит от того, сколько у него денег или насколько беззаботна его жизнь.
7. Вместе с тем, существует определенный повышенный риск возникновения суицидального поведения у:

а) лиц, уже совершавших попытки суицида;

б) подростков, склонных к депрессивным состояниям, с пониженным фоном настроения;

в) лиц, бывших свидетелями суицидов родственников;

г) подростков с плохой успеваемостью (так как снижен общий уровень адаптации);

д) одаренных детей;

е) жертв насилия (физического и психологического).