**МБУДО "ЦВР "Радуга"**

**Профилактика суицидального поведения подростков**



Проблема суицидального поведение практически не встречается среди младших школьников, но среди подростков, начиная примерно с одиннадцати лет, попытки самоубийства становятся более частыми. Несмотря на то, что само но себе это явление редкое, суицидальное поведение подростков заслуживает особого внимания.

Типичные мотивы суицидальных попыток в подростковом возрасте можно объединить в несколько групп. Один из наиболее распространенных мотивов - демонстрация/манипуляция. Подросток решается на этот шаг, желая "наказать обидчиков". Ими могут быть родители, сверстники своего или противоположного пола. Иногда подросток. Довершает суицидальную попытку, чувствуя угрозу утраты родительской любви (при рождении младшего ребенка, появлении в семье отчима и т. д.). Попытка может быть предпринята подростком как средство шантажа, но без серьезного намерения уйти из жизни. Опасность в том, что действия, начатые как простое запугивание, могут обернуться непоправимой трагедией, тем более что, по данным суицидологов, подростки часто действуют в подобных случаях при суженном сознании, т. е. плохо контролируя себя. Отмечено, что такой вид суицидальных попыток совершается чаще всего подростками с истероидной и неустойчивой акцентуациями характера.

Другой вид мотивов суицидального поведения - переживание тупика или безысходности. В реальности такие мотивы часто сливаются с названными выше, однако имеет смысл рассмотреть их отдельно. Риск таких переживаний у подростков особенно велик из-за высокой тревожности, типичной для возраста, а также недостаточности социального опыта, когда какая-либо житейская ситуация воспринимается подростком как безвыходная - оставаться в такой ситуации невозможно, а изменить ее нет сил. У девочек такой ситуацией могут стать, например, сексуальные домогательства со стороны кого-либо из родных.

Среди подростков и юношей встречается также еще один вид мотивации - следование групповой норме. Время от времени в СМИ появляются данные о самоубийствах подростков, попавших под влияние тоталитарных сект или увлекавшихся компьютерными играми с предсказанием даты своего ухода из жизни. Возможно, для таких подростков крайняя степень зависимости от групповых норм сочеталась с острым желанием испытать яркие и острые, пусть даже сугубо отрицательные ощущения.

**Основные психологические факторы риска суицидального поведения подростков**

Необходимо назвать основные психологические факторы риска суицидального поведения. Один из них - сниженный фон настроения подростка. Для подростков, совершивших попытку самоубийства или имеющих суицидальные мысли, достаточно типично депрессивное состояние. Другим фактором риска называют повышенную склонность к аутоагрессии и неразвитость приемлемых способов выражения своего негодования по отношению к другим людям. Неосознанная, подавляемая агрессия по отношению к другим людям может быть пережита подростком как ненависть к себе самому. Еще одним фактором риска может быть негативизм самовосприятия и неустойчивость самооценки. Сами по себе эти психологические факторы довольно распространены среди подростков, однако при их сочетании и яркой выраженности имеет смысл проводить психопрофилактическую работу.

Диагностика психологических факторов риска суицидального поведения подростков

Диагностика психологических факторов риска суицидального поведения может проводиться при помощи опросников и проективных методов. Опросник агрессивности Басса-Дарки позволяет выявить чувство вины, подозрительность и косвенную агрессию как возможные проявления невыраженной и непринятой подростком агрессии к другим людям. Методика изучения фрустрации С. Розенцвейга помогает выявить аутоагрессию как самообвинение. Наконец, ряд опросников позволяет определить, снижен ли у подростка эмоциональный фон (САН, шкала сниженного настроения - субдепрессии В. Зунге-Т. Н. Балашовой).

Основные направления психопрофилактической работы ориентированы на помощь подростку в совладании с названными факторами риска. Одним из аспектов такой работы может быть осознание и принятие своих негативных чувств в сочетании с выработкой способов их выражения. Таким подросткам бывает необходимо развитие навыков общения со сверстниками. Помимо этого, нужна работа по развитию навыков овладения своим эмоциональным состоянием (например, с помощью аутогенной тренировки). Психологическое просвещение (и не только для "группы риска") должно знакомить подростков с практикой психологической помощи при экстремальных состояниях. Прежде всего необходимо рассказать о работе телефона доверия, обсудить преимущества такой формы помощи, назвать номер такого телефона.

Индивидуальное консультирование подростков по данной проблеме требует большого такта и строгой конфиденциальности. Как это ни парадоксально, но одна из опасностей "утечки информации" в том, что другие подростки могут из любопытства последовать примеру своего товарища.

Важнейшее направление психопрофилактики суицидальных намерений подростков - развитие позитивных взаимоотношений в группе. Исследования показали, что одним из условий возникновения суицидальных мыслей у подростков становятся недружелюбие сверстников и неблагоприятный психологический климат в группе. Наконец, важным средством профилактики является семейное консультирование.

В этой работе можно выделить несколько основных вариантов. B случае, если у подростка выявлены суицидальные мысли, но попыток он не совершал, консультирование необходимо направить на улучшение психологического климата в семье, помочь родителям принять негативные чувства подростка и развить навыки общения с ним. Консультирование выглядит иначе, если подросток совершил попытку самоубийства. В таких случаях бывает необходимо прежде всего освободить и подростка, и его членов семьи от гипертрофированного чувства вины. Для подростка желательно, чтобы близкие поняли и приняли бы его чувства как естественные, а не манипулировали бы при помощи чувства вины. При этом условии психологические последствия суицидальной попытки могут компенсироваться.