******

***ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА №5***

***ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ***

***Газета для тех, кто растит и воспитывает детей.***

**О суицидах, влиянии коронавируса и помощи близкому**

 В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики.

 Педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

 В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

 Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

 По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

 Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

 Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

 **Причиной суицида подростка**, чаще всего, является **длительная конфликтная ситуация в семье.** Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

 **Школьные причины суицидального поведения** обычно связаны **с отношениями с учителями, администрацией.** Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

 **Отношения со сверстниками** (особенно противоположного пола) являются **весьма значимым фактором суицидального поведения подростков.** Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

 Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.

 Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений.

 В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффектности действий.

*Первичная профилактика суицидального поведения.*

 Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

• недостаток сна или повышенная сонливость

• нарушение аппетита

• признаки беспокойства, вспышки раздражительности

• усиление чувства тревоги

• признаки вечной усталости, упадок сил

• неряшливый внешний вид

• усиление жалоб на физическое недомогание

• склонность к быстрой перемене настроения

• отдаление от семьи и друзей

• излишний риск в поступках

• выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах

• открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносит; жить не хочется; никому я не нужен.

 Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?»

В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

 Почему люди принимают решение уйти из жизни? Как понять, что близкий человек задумывается о суициде, и помочь ему? В этом году на [вебинаре «Вместе в будущее»](https://psy.su/feed/8497/%22%20%5Ct%20%22_blank), посвященном ежегодному дню предотвращения самоубийств, в центре внимания оказалась тема влияния пандемии на суицидальное поведение.

 По данным ВОЗ, на сегодняшний день количество летальных случаев новой коронавирусной инфекции составило более 890 000 – это очень впечатляющая цифра, но мы редко обращаем внимание на то, что в мире каждый год 800 000 человек заканчивают жизнь самоубийством.

 Если проблема COVID-19 находится в центре внимания правительств и служб здравоохранения большинства стран и получает большую информационную поддержку, то, к сожалению, проблемам психического здоровья и профилактики суицидов все еще уделяется недостаточное внимание.

 Профилактические программы должны быть комплексными, начиная с создания инклюзивной среды, где каждый может найти себе место. Избирательные меры профилактики должны информировать людей о возможностях кризисной и психотерапевтической помощи.

 Пандемия с ее высокой неопределенностью, социальной изоляцией, финансовыми тяготами принесла с собой новые уязвимые группы населения, помимо лиц с психическими нарушениями, это люди с низким уровнем жизнестойкости, проживающие на территории с высокой заболеваемостью COVID-19, потерявшие из-за новой  коронавирусной инфекции родных и близких.

 Ряд исследователей указывают, что среди переболевших COVID-19 в тяжелой форме имеются выраженные неврологические осложнения после болезни. Дополнительным фактором риска является экономический кризис, причем как безработица, так и страх потерять работу, неуверенность в завтрашнем дне.

 Если говорить о мотивах суицидов, то лишь небольшая часть из них имеет демонстративный характер как у подростков, так и у других групп суицидентов.

 Люди с определенным эндофенотипом в ситуациях эмоционального напряжения из-за особенностей когнитивного функционирования просто не могут увидеть другой альтернативы, кроме пришедшей в голову мысли покончить с собой.

 Мы не всегда можем увидеть, что с близким человеком что-то не так и он задумывается о суициде. Иногда человек замыкается в себе, отстраняется, находится в подавленном настроении, читает в интернете о способах ухода из жизни или бросает фразы, что смысла дальше жить нет. Теплый поддерживающий разговор, просто вопрос: «Ты в порядке?», замечание: «Меня беспокоит твой грустный взгляд» – это, по словам многих людей, совершивших попытку суицида, было тем, в чем они нуждались в момент отчаяния. Здесь нет правильных слов, и скорее речь идет просто об эмоциональном присутствии.

 Как писала Туве Янссон: «Иногда всё, что нужно сделать, чтобы успокоить кого-то – это напомнить ему, что вы рядом».

 Если же близкий человек признался, что думает о суициде, следует уговорить его обратиться за помощью к специалисту, возможно, поехать вместе с ним или хотя бы получить онлайн-консультацию.

*Антистрессовые приемы для взрослых и подростков*

 Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, большие и маленькие проблемы, частые стрессы. Бешеный темп жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям

1. Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится — гуляйте, танцуйте, плавайте или просто валяйтесь на диване с интересной книгой.

2. Не реже раза в день говорите свом близким теплые слова, скорее всего они захотят ответить тем же. Очень важно осознавать, что тебя кто-то любит — это защита от серьезных нервных срывов.

3. Если у Вас малоподвижный образ жизни, несколько раз в неделю давайте себе физическую нагрузку. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.

4. Пейте больше воды.

5. Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что «вредно», но доставляет Вам удовольствие — побалуйте себя сладеньким, нарушьте диету и т.д.*Внимание! Делать это нужно не часто, иначе пропадет эффект.*

6. Не позволяйте расхищать Вашу жизнь! Вы вправе не общаться с бесцеремонными людьми, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа «пустые» письма.

7. Когда Вы подавленны или рассержены, попробуйте заняться интенсивной физической работой — уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.

8. Дайте возможность себе «выпускать пар», но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать. Главное — не «вмешивать» в свое настроение окружающих.

9. Если нет аллергии, ешьте минимум один банан в день. Это чудодейственный продукт, который наряду с черным шоколадом прекрасно поддерживает нервную систему.

10. Полезно слушать спокойную музыку на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.

**Список литературы**

1.Васильева А.В. дмн, главный научный сотрудник отделения лечения пограничных психических расстройств и психотерапии, руководитель международного отдела ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева» Минздрава России, профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И.И.Мечникова, сертифицированный психоаналитик Немецкой академии психоанализа (ДАР), председатель российского отделения Всемирной ассоциации динамической психиатрии (ВАДП) Санкт-Петербург

2.Программа по профилактике суицидального поведения «Я выбираю жизнь»[*https://infourok.ru/programma-profilaktiki-suicida-v-shkole-1446886.html*](https://infourok.ru/programma-profilaktiki-suicida-v-shkole-1446886.html)

***Выпуск газеты подготовлен***

***педагогом – психологом***

***Е. В. Ереминой***

***2021г***