Я выбираю жизнь.

Современные требования к жизни и работе, личные проблемы и прочие факторы зачастую приводят человека к мысли о том, что дальше так жить нельзя. Большинство могут найти выход и изменить ситуацию, но есть и такие, что не в состоянии более контролировать свое желание поставить последнюю точку, эти люди находят единственно приемлемое решение – сознательный уход из жизни. К тому же этому способствует «модный» тренд — современное постиндустриальное равнодушие.

По данным официальной статистики, от самоубийства ежегодно в мире погибают около 2 800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет. Эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих о своих намерениях, а дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении одного-двух из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

- пренебрежение собственным видом, неряшливость;

- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;

- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

*Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков:*

* эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
* выраженное чувство долга, обязательность;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
* учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
* наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
* наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
* психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
* наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
* проявление интереса к жизни;
* привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
* уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
* планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его стремление к суициду снижается. Всегда следует выяснить, какова причина и какова цель совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности  творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью. Своевременная психологическая поддержка, любовь близких, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Профилактика здорового образа жизни, развитие личности каждого ребенка, формирование положительных ценностных жизненных установок, формирование, сохранение и развитие психологически здорового ребенка являются приоритетными задачами в профилактике суицидального поведения.

С уважением педагог-психолог

ГУО «Средняя школа №1

г. Сенно имени З.И. Азгура»

М.С. Павловская