## **Проблемы суицида в молодежной среде и пути их решен**ия

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала данные, согласно которым самоубийство является тринадцатой по счету причиной смертности на земном шаре.

**Суицид** - исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

**Суицидальная опасность в молодежной среде.**

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. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное человеку в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

**Педагоги обязаны знать признаки суицидального поведения**

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы:

* ***cловесные признаки***

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

* Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
* Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
* Много шутить на тему самоубийства.
* Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
* ***поведенческие признаки***

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде - есть слишком мало или слишком много; во сне - спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде — стать неряшливым; в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

– ***ситуационные признаки***

Человек может решиться на самоубийство, если:

* 1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
  2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема).
  3. Ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального.
  4. Предпринимал раньше попытки суицида.
  5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кое-то из друзей, знакомых или членов семьи.
  6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
  7. Слишком критично настроен по отношению к себе.

**Если замечена склонность студента к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство студента. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств молодого человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто молодой человек бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации: - Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах молодого человека.