**Профилактика суицидального риска в подростковом возрасте**

В последнее время активизировались различные интернет-сообщества — клубы для самоубийц, в которые вовлекается большое количество детей и подростков. Родители и педагоги бьют тревогу, потому что не в силах противостоять этому явлению.

**(Ситуация) Актуальность проблемы подросткового суицида**

Актуальность этой проблемы в подростковом возрасте связана с рядом причин и обстоятельств.

Во-первых, несформированность психики подростков и, как следствие, ранимость, импульсивность, склонность накапливать негативные эмоции, преувеличивать тяжесть переживаемых трудностей и сложностей. Для большинства подростков все происходящее имеет только две полярные оценки — «черное» и «белое», без переходов и компромиссов.

Во-вторых, у подростков чаще, чем у взрослых, наблюдается так называемый **«эффект Вéртера»** — самоубийство под влиянием чьего-либо примера. Интернет-ресурсы, пропагандирующие суицид, открываются и создаются чаще, чем закрываются, давая подросткам возможность свободно обсуждать смерть, суицид. Уберечь подростка от подобной информации практически невозможно.

**Эффект Вéртера** — массовая волна подражающих самоубийств, которые совершаются после самоубийства, широко освещенного телевидением или другими СМИ, либо описанного в популярном произведении литературы или кинематографа. Выявлен в 1974–1975 годах американским социологом Д. Филлипсом. Он исследовал волну подражающих самоубийств, прокатившуюся по всей Европе в конце XVIII века и спровоцированную распространением романа И.В. фон Гёте «Страдания юного Вертера» — отсюда и произошло название феномена.

В-третьих, в настоящее время установлено, что количество суицидальных попыток в подростковом возрасте многократно превышает количество осуществленных самоубийств. Многие попытки носят демонстративный (предупреждающий для взрослых) характер и совершаются в тех местах и в те часы, когда наиболее велика вероятность быть спасенным.

Доктор медицинских наук, психиатр **В.Ф. Войцех** считал, что часто причина детско-подросткового суицида в том, что «в сознании подростка нет негативного отношения к суициду».

Другие исследователи, например **Л.В. Ким**, выделили такой феномен, как **«прессинг успеха»** — в погоне за высокой успеваемостью и победами на различных конкурсах и соревнованиях отличники более подвержены риску суицида.

Доктор медицинских наук, профессор **А.Г. Амбрумова** выдвинула концепцию о том, что суицид — это феномен социально-психологической дезадаптации личности.

**Проблема:** Профилактика подростковых самоубийств заключается не в избегании конфликтных ситуаций — это невозможно, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным и неполноценным.

Цель:

1.снизить уровень личностной и ситуационной тревожности;

2.создать условия для того, чтобы подростки смогли выработать эффективное стресс-совладающее поведение;

4.выработать эффективные стратегии поведения в группе;

5.дать возможность подросткам преодолеть чувство одиночества.

**Консультации**

**Как преодолеть негативные чувства.** При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это тревога, паника, второй — депрессия, отчаяние. Для выхода из кризиса нужно преодолеть прежде всего эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся или насильственно внедряющиеся в сознание воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость. Эти чувства — обязательная проработка сознанием и бессознательным того, что произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но не безболезненно.

Главное в преодолении чувств — проговаривать с кем-либо, кому вы симпатизируете, испытываете доверие, то, что с вами произошло. Если вы интроверт (человек, обращенный внутрь себя) и вам трудно кому-либо рассказывать о себе, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать.

Часто человек, испытывая чувство вины, принимает желаемое за действительное («если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы жив»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда это может случиться. В таких случаях необходимо обратиться к специалистам: психологу или психотерапевту.

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолеть чувства поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь, кого уважаете. Или представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами он должен обладать, чтобы пережить и выстоять?

**Как преодолеть проблемы.** Преодолеть проблемы, порожденные кризисом, можно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, так как все время прокручивается одно и то же, т. е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как решали похожие проблемы другие люди, вспомните, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Это даст вам ощущение контроля над ситуацией и уменьшит чувство неопределенности.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, который позволит найти силы для решения проблемы.

**1**.Тренинг разрешения проблемных ситуаций

**2.** Моделирование ситуации «Проблема»

**3.** Психологические рекомендации «Как преодолеть кризис»

**Результаты :**Повышаются ресурсы личности, которые позволяют противостоять трудностям (депрессии, стрессовым состояниям, беспомощности, истощенности физического или психического плана). Формируются позитивный взгляд на жизнь, умение регулировать собственное состояние, способности преодолевать эмоциональные порывы. Конфликты, проблемные и кризисные ситуации подростки воспринимают не как конец света, но как возможность изменить что-то в своем поведении, своей жизни. Взгляд на суицидальный поступок меняется — подростки уже не воспринимают его в романтически-героическом ореоле, как смелый вызов, решительное действие, мужественное решение.