**Підлітковий суїцид:**

**як розпізнати небезпеку?**

**Чому саме підлітки?**

   За статистикою, кожен 20 підліток віком від 15 до 18 років думає про самогубство.

   Причина в тому, що підлітки переживають дуже складний період життя, це — час кардинальних змін. І тут має значення не лише фізіологічна перебудова, яка відбувається в пубертатному періоді, але й дуже потужні психологічні зміни, і різні проблеми, пов’язані з надбанням ідентичності.

    Загалом діти підліткового віку дужерідко перебувають у рівному емоційному стані. У період пубертату людина схильна до пригніченості, тривоги, страху, а якщо вона й перебуває в піднесеному емоційному стані, то він часто перетворюється на напруженість, дратівливість і навіть злість. Аконтролювати себе підліток ще не може.

До того ж, підліткам властиві прояви *алекситимії* — стану, коли людина не може визначити й описати власні емоції, не може їх висловити.

    Підлітки відчувають багато комунікативних труднощів: їм складно знайти співрозмовника, вони бояться не відповідати групі, їм страшно здатися смішними.

    Крім того, в підлітків ще не сформувалося розуміння безумовної цінності людського життя. Вони думають, що їхнє життя — цілком адекватна ціна за те, щоб довести свою правоту, покарати кривдника чи домогтися свого.

    Саме ці особливості віку зумовлюють приналежність дітей підліткового віку до груп ризику щодо суїцидальної поведінки.

    **10 основних мотивів суїцидальної поведінки серед підлітків:**

* Переживання **самотності**, відчуженості, відчуття, що його не розуміють.
* Реальна або уявна **втрата батьківської любові,** нерозділене кохання, ревнощі.
* Переживання, пов’язані із**смертю одного з батьків**, розлученням батьків.
* Почуття провини, **сорому**, образи, незадоволеність собою.
* Страх перед **ганьбою**, **приниженням**, глузуванням.
* Страх перед **покаранням**.
* **Любовні невдачі**, сексуальні ексцеси, вагітність.
* Почуття **помсти**, погроз, шантажу.
* Бажання**привернути до себе увагу**, викликати жаль, співчуття.
* Співчуття або **наслідування приятелів,** героїв книг, кінофільмів.

**Якими бувають суїциди підлітків?**

Існують три види підліткового суїциду:

    1. **Демонстративний**(маніпулятивний) — підліток прагне звернути увагу на себе і свої проблеми, показати, що йому важко.

Прояви можуть бути різними — від дрібних порізів кистей рук до отруєння неотруйними ліками та зображення повішення.

    Зазвичай це робиться не для того, щоб заподіяти собі реальну шкоду або позбавити себе життя, а з метою налякати оточення, змусити їх задуматися, «усвідомити» своє несправедливе ставлення до нього.

    2. **Афективний**— скоєний у стані афекту, коли дитина не може контролювати емоційний стан, у якому знаходиться на даний момент. Підліток діє імпульсивно, без чіткого плану. Сильні негативні емоції — образа, гнів — заважають йому адекватно сприймати ситуацію.

Найчастіше діти в стані афекту здійснюють спроби повішення, отруєння токсичними та сильнодіючими препаратами.

    3. **Справжній суїцид** — найбільш небезпечний, саме він найчастіше призводить до смерті. Підліток готується до вчинення самогубства,продумує план дій.

Справжній суїцид часто пов’язують іздепресивними станами.

    Однак перші два види є також небезпечними. Навіть, якщо дитина вдається до маніпуляції, це не означає, що вона не наважиться здійснити самогубство. Навпаки, у стані емоційного збудження дитина просто себе не контролює, тому й може здійснити такий крок.

Зазвичай до демонстративного суїцидусхильні більше дівчата,аби привернути увагу. Разом з тим, серед тих дівчат, котрі скоюють суїцид, доводять до кінця його лише 5%. Серед юнаків демонстративних суїцидів дуже мало, зазвичай вони здійснюють справжній суїцид.

**За яким тривожними сигналами можна помітити суїцидальні настрої дитини?**

    Підлітки ніколи не скоюють суїцид просто так. Як правило, подібне рішення зріє в голові у дитини не один день, і навіть не тиждень. І весь цей час дитина відчайдушно «волає» до дорослих, різними способами даючи зрозуміти батькам, що йому дуже погано.

    Тому батькам слід звертати увагу на зміни настрою, поведінки, висловлювання підлітка.

Однак варто розумно до цього поставитися,адже зміни в характері, манері спілкування й у ставленні до раніше визнаних цінностей у цьому віці можуть відбуватися досить часто,і це нормально.

 **Існує 7 ознак, які свідчать про те, що підлітки перебувають на межі скоєння самогубства:**

  **1. Зміни емоційного стану**. Підліток може почати «вибухати» через дрібниці або, навпаки, втрачати інтерес до колишніх радощів життя. Можуть виникнути тривожні стани, безпричинні, на перший погляд, сльози або агресія.

Тривожним сигналом є різка зміна стереотипу поведінки в цілому. Наприклад, підліток став замкнутим і безрадісним, що для нього не було властиво, або навпаки — з’явилася збуджена манера поводитися в раніше мовчазних і малорухомих.

    2. **Порушення сну**. З’являються труднощі засинання, поверхневий сон, сонливість і слабкість протягом дня. Увага дітей також стає більш розсіяною, що може відбитися на навчанні.

    3. **Розмови дитини про самогубство**, акцентування уваги на епізодах суїцидів у фільмах, новинах. Підліток може почати писати депресивно забарвлені вірші або малювати такі ж малюнки.

    4.**Наявність форумів або груп в соціальних мережах, які обговорюють самогубства.**Підлітки, перебуваючи у вкрай пригніченому стані, самі шукають такі групи і, на жаль, знаходять, незважаючи на активну боротьбу правоохоронців.

    5. **Зниження в підлітка інтересу**до свого зовнішнього вигляду, негативні висловлювання на власну адресу. Людина, яка задумала покінчити життя самогубством, може перестати стежити за собою, забуває вчасно поїсти або їсть без апетиту улюблені раніше страви. Може нехтувати правилами гігієни, яких раніше завжди дотримувалася.

    6**. Зміна кола спілкування**. Підліток починає відгороджуватися від друзів, надавати перевагу віртуальному спілкуванню або може взагалі ні з ким не спілкуватися.

    7.**Дарування улюблених і найбільш цінних особистих речей** (одяг, іграшки, прикраси). Це — дуже тривожний сигнал, під яким ховається невисловлене прохання про допомогу, крик про те, що в душі — дуже серйозна травма.

«Підлітки, котрі приймають безповоротні рішення, відрізняються від інших, таке враження, що вони прощаються. Вони стають дуже тихими, „зручними“, — розповідає психотерапевт Валентина Кузіна. — Насправді це повинно насторожити. Коли батьки бачать, що підліток нічого не хоче, роздає улюблені речі, став дуже спокійним, в цей момент якраз і відбуваються самогубства.»

    **Самоушкодження** ( різні надрізи, спеціально зроблені подряпини, опіки від недопалків) - це також один з маячків, який говорить, що дитина може потребувати допомоги.

    Крім того, психологи радять батькам поцікавитися їхнім життям у соцмережах.

Часто статуси або якісь фрази, які пишуть підлітки в себе на сторінках, можуть свідчити про їхні наміри.

**Як діяти батькам?**

    Якщо ви помітили в поведінці вашої дитини не властиві їй ознаки і розумієте, що з вашою дитиною коїться щось незрозуміле, спробуйтедовірливо з нею поговорити, м’яко розпитати, що вона переживає, дати зрозуміти, що всі люди час від часу відчувають такі почуття, і розповісти, що ви робили, коли потрапляли в подібні ситуації.

    Пам’ятайте: дитині важливо знати, що в центрі уваги батьків її особистість, її переживання, а оцінки, соціальні успіхи, зовнішній вигляд, смаки — другорядні.

Діти, коли відчувають, що з ситуацією не можуть впоратися, і розуміють, що дорослі не підтримують їх або не чують, вони роблять висновок, що з ними це відбуватиметься постійно. І це припущення, що з цього кола не вийдеш, призводить до того, що з’являється думка — навіщо так жити, якщо постійно буде так боляче

    Якщо бачите, що контакт не налагоджується — потрібно обов’язково звернутися до фахівців.Є шкільні психологи, приватні психологи.

Крім того, в Україні створенотелефони довіри,в які може звернутися дитина незалежно від батьків. Будь-які відомості про проблему, повідомлені дитиною фахівцю, є конфіденційними і не повідомляються батькам, якщо підліток того не бажає.

    Якщо батьки розуміють, що не можуть впоратися, і сама дитина не бажає звертатися до фахівця, — зволікати не можна.

    Як тільки виявлена ​​тема смерті в розмовах дитини: у творчості, в мережі, і якщо стало зрозуміло, що це не пов’язано з шантажем заради отримання власної вигоди, батькам самим потрібно терміново скористатися спеціалізованими телефонами довіри. Це швидка допомога для батьків в подібній ситуації. Батьки мають зателефонувати й дізнатися у фахівця, як конкретно їм діяти далі. Адже в таких ситуаціях краще обійтися без самодіяльності.

***0 800 501 701 – номер Всеукраїнського телефону довіри***