**Выход есть всегда!**

Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодёжи. Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем ещё дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

*Что такое суицидальное поведение и суицид?*

* Суицидальное поведение – поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение.
* Суицид – одна из внешних форм суицидального поведения; намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни.

*Основные причины подростковых суицидов:*

* Конфликты с окружающими – 94% (в первую очередь с родителями – 66%);
* Переживание обиды – 32%;
* Чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания – 38%;
* Состояние здоровья – 15%.

Мотивы часто не соответствуют причинам, для каждого ребёнка самоубийство имеет личностный смысл, причём не смертельный, а вполне жизненный. Подростковые попытки бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и нежеланием умереть.

*Признаки, указывающие на кризисное состояние ребёнка:*

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро всё закончится…», «у вас больше не будет проблем со мной…», «я никому не нужен…» и т. д.
2. Внезапные и частые смены настроения.
3. Изменения в привычном режиме питания, сна.
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
5. Стремление к уединению.
6. Потеря интереса к любимым занятиям и привычной деятельности.
7. Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т. д.
8. Употребление психоактивных веществ.
9. Чрезмерный интерес к теме смерти.

*На что необходимо обращать особое внимание:*

* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
* Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание);
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
* Резкое изменение социального окружения (например, смена места жительства);
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

*Как помочь?*

* Расспрашивайте и говорите с ребёнком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
* Помните, авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию.
* Говорите о перспективах в жизни и будущем.
* Говорите на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство.
* Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.
* Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.
* Доверяйте ребёнку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.
* Любите своего ребёнка! Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть!

Врач-психотерапевт

Вишневская Виолетта Иосифовна